

**OVATKO ACTIVE LIFE LABIN VAIKUTTAVUUSMITTAUKSISSA KÄYNEET
VESOTE-ELINTAPANEUVOTTAVAT MOTIVOITUNEITA LIIKUNTAAN?**

Haija Muhonen

Valmennus- ja testausopin pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Syksy 2019

Työn ohjaajat: Taija Juutinen, Arto Pesola

TIIVISTELMÄ

Muhonen, H. 2019. Ovatko Active Life Labin vaikuttavuusmittauksissa käyneet VESOTE-elintapaneuvottavat motivoituneita liikuntaan? Liikuntabiologia, Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, Valmennus- ja testausopin pro gradu -tutkielma, 70 s. 4 liitettä.

Liikunta vähentää riskiä sydän- ja verisuonitauteihin sekä vaikuttaa positiivisesti tuki- ja liikuntaelinsairauksiin, lihavuuteen ja masennukseen. Liian vähäinen liikunta on ongelmana suomalaisilla aikuisilla. Liikuntamotivaatiotutkimusten avulla selvitetään liikuntamotivaatioon vaikuttavia syitä ja tekijöitä sekä tarjotaan vaikutuskeinoja liikuntamotivaation parantamiseen. Samalla selvitetään fyysisen aktiivisuuden määriä ja yhteyksiä liikuntamotivaatioon sekä koko liikkumattomuuden ilmiön parempaan ymmärtämiseen muun muassa elintapaneuvonnan yhteydessä.

Tämä Pro gradu -tutkielma on osa Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitysyksikkö Active Life Labin toteuttamaa Wellbeing and Motivation in South-Eastern Finland (WELLMIE) -tutkimusta, jossa selvitetään hyvinvointimotivaatiotekijöiden muutosta eri hyvinvointipalveluiden käytön seurauksena kaakkois-suomalaisilla miehillä ja naisilla. Tutkielman tarkoituksena oli poikittaistutkimuksella selvittää, minkälaisia liikuntamotivaatioprofiileja Active Life Labissa vaikuttavuusmittauksissa käyneillä VESOTE-elintapaneuvontaan osallistuneilla on ja kuinka aktiivisia he ovat. VESOTE on hallituksen kärkihanke elintapaneuvonnan roolin vahvistamiseksi sosiaali- ja terveystaloudessa, johon Etelä-Savon sairaanhoitopiiri osallistui. Lisäksi tutkittiin taustatekijöiden yhteyttä liikuntamotivaatioon ja fyysiseen aktiivisuuteen sekä miten liikuntamotivaatioprofiili selittää vapaa-ajan liikunnan määrää.

Webropol-kyselyssä tätä tarkasteltiin vapaa-ajan liikuntamotivaation (suomennettu REMM - Recreational Exercise Motivation Measure -motivaatiomittari) ja itse raportoidun (kansainvälinen lyhennetty IPAQ - International Physical Activity Questionnaire) fyysisen aktiivisuuden avulla. Tutkielmassa hyödynnettiin 122 osallistujan kyselyvastauksia, jossa pääryhmän (n = 27) muodostivat terveydenhuollon elintapaneuvonnan nollatason liikkujat ja vertailuryhmän (n = 95) muiden sidosryhmien kautta WELLMIE-tutkimukseen mukaan ilmoittautuneet.

Elintapaneuvontaan osallistuneiden liikuntamotivaatiotekijöistä erottui tutkimustulosten perusteella muiden odotukset (p = 0,03). Vertailuryhmä harrasti kävelyä ja kohtalaista (p = 0,013) sekä keski- ja kovatehoista fyysistä (p = 0,029) aktiivisuutta. Tärkeimpinä vapaa-ajan liikunnan määrän selittäjinä elintapaneuvottavilla olivat kuormittavan fyysisen aktiivisuuden osalta tehtäväorientaatio ($\beta = 81,341$, p = 0,036), psyykkinen hyvinvointi ($\beta = -227,761$, p = 0,045) ja ulkonäkö ($\beta = -83,542$, p = 0,049), kohtalaisen fyysisen aktiivisuuden osalta psyykkinen hyvinvointi ($\beta = -125,290$, p = 0,049), istumisen osalta fyysinen ($\beta = -5,139$, p = 0,005) ja psyykkinen ($\beta = 3,517$, p = 0,041) hyvinvointi. Vertailuryhmässä selittävänä tekijänä erottui istumisen osalta viihtyminen ($\beta = 1,310$, p = 0,028).

Tutkittaessa taustatekijöiden yhteyttä, elintapaneuvottavilla alempi koulutustaso on yhteyksissä minäorientaation ja muiden odotusten kanssa. Lisäksi koulutustasolla on yhteys istumiseen ja työelämätilanteella kohtalaiseen aktiivisuuteen. Vertailuryhmän osalta naisilla tärkeimmät motivaatiotekijät liittyvät viihtymiseen, fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin sekä ulkonäköön, miehillä on yhteys kuormittavaan aktiivisuuteen. Ikääntyneemmällä on yhteyksiä kaikkiin aktiivisuuksiin paitsi kävelyyn. Työikäisillä, korkeammin koulutetuilla sekä eläkkeellä ja/tai työttömänä olevilla on yhteys istumiseen, kun taas vähemmän koulutetuilla kuormittavaan aktiivisuuteen. Työssä käyvillä on yhteyksiä kaiken tasoiseen fyysiseen aktiivisuuteen, kun taas eläkkeellä jo olevilla on yhteys istumiseen.

Saadut tulokset ovat hyvin saman suuntaisia aiempien tutkimuksien kanssa, joissa on tutkittu liikuntamotivaatiota ja itse raportoitua fyysistä aktiivisuutta. Tulokset vahvistavat aiempia tutkimuksia myös siinä, että elintapaneuvottavilla on liikuntamotivaatiota ja valmiuksia omaehtoiseen liikunnan harrastamiseen, mutta liikkeelle pääsyssä ja liikunnan ylläpitämisessä heitä täytyy tukea.

Asiasanat: Fyysinen aktiivisuus, liikuntamotivaatio, motivaatio, elintapaohjaus, elintapaneuvonta

KÄYTETYT LYHENTEET

ESSOTE	Etelä-Savon sosiaali- ja terveystalvelujen kuntayhtymä on sairaanhoitopiiri, johon kuuluu kaksi sairaalaa Etelä-Savossa
REMM	Recreational Exercise Motivation Measure, vapaa-ajan liikuntamotivaatiokysely
IPAQ	International Physical Activity Questionnaire, Kansainvälinen itse raportoidun fyysisen aktiivisuuden kyselylomake
MET	Metabolic Equivalent, metabolinen ekvivalentti, lepoaineenvaihdunnan kerrannainen
TULE	Tuki- ja liikuntaelimestön sairaudet
VESOTE	Vaikuttavaa elintapaohjausta sosiaali- ja terveydenhuoltoon hallituksen kärkihanke elintapaneuvonnan roolin vahvistamiseksi sosiaali- ja terveystalveluissa, johon ESSOTE osallistui
WELLMIE	Wellbeing and Motivation in South-Eastern Finland, tutkimus- ja kehittämissikkö Active Life Labin toteuttama tutkimus

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO.....	1
2 MOTIVAATIO.....	3
2.1 Motivaatioteoriat	3
2.2 Liikuntamotiivit.....	5
2.3 Sukupuoli- ja ikäryhmäerot liikuntamotivaatiossa.....	7
2.4 Muiden tekijöiden vaikutus liikuntamotivaatioon.....	8
2.5 Liikuntamotivaation muuttuminen	9
2.6 Liikuntamotivaation arvioiminen	10
3 FYYSINEN AKTIIVISUUS	12
3.1 Määritelmä fyysiselle aktiivisuudelle.....	12
3.2 Koulutustason ja työelämätilanteen vaikutukset fyysiseen aktiivisuuteen.....	13
3.3 Fyysisen aktiivisuuden luokittelu	14
3.4 Fyysisen aktiivisuuden arvioiminen	14
4 AIKUISVÄESTÖN LIIKUNTATOTTUMUKSET	17
4.1 Liikuntasuositukset.....	17
4.2 Sukupuoli-, ikäryhmä- ja alue-erot liikuntatottumuksissa.....	20
4.3 Elintapaneuvonta liikuntatottumusten muuttamisessa.....	21
4.4 VESOTE-elintapaneuvonta	23
5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS.....	25
6 TUTKIMUSAINEISTO JA MENETELMÄT	29

6.1	Rekrytointi ja tutkittavat.....	29
6.2	Tutkimusprotokolla	31
6.3	Tutkimuksessa käytetyt kyselymittarit	31
6.3.1	Fyysisen aktiivisuuden kysely	32
6.3.2	Liikuntamotivaatiokysely	33
6.4	Tutkimuksen analysointi	36
7	TULOKSET	39
7.1	Liikuntamotivaatioprofiilit ryhmillä.....	40
7.2	Itse raportoitu fyysinen aktiivisuus ryhmillä.....	44
7.3	Liikuntamotivaatioprofiili vapaa-ajan liikunnan määrän selittäjänä.....	49
8	POHDINTA.....	56
8.1	Tutkimuksen luotettavuus	59
8.2	Yhteenveto.....	64
9	LÄHTEET	66
	LIITTEET	71

1 JOHDANTO

Liikunta vähentää riskiä sydän- ja verisuonitauteihin sekä vaikuttaa positiivisesti tuki- ja liikuntaelimestön (TULE) sairauksiin, lihavuuteen ja masennukseen. Työikäisille säännöllinen liikunta merkitsee näiden osalta mm. sairauspoissaolojen vähentymistä, työtehon lisääntymistä, stressin vähentymistä tai parempaa henkisen kuorman hallintaa, parempaa fyysistä jaksamista ja reippautta sekä yleisesti myönteistä elämänasennetta. Ikääntyneille se tarkoittaa enemmän virkeyttä, rentoutumista, nauttimista, hauskuutta, kivunlievitystä ja toimintakykyisyyden säilyttämistä tulevaisuudessa, sosiaalisia kontakteja sekä muita psykologisia hyötyjä.

Liian vähäinen liikunta ja fyysinen inaktiivisuus on ongelmana suomalaisilla aikuisilla. Liikuntamotivaatiotutkimuksen avulla yritetään selvittää liikuntamotivaatioon vaikuttavia syitä ja tekijöitä sekä tarjota vaikutuskeinoja liikuntamotivaation parantamiseen ja koko liikkumattomuuden ilmiön parempaan ymmärtämiseen muun muassa elintapaneuvonnan yhteydessä.

Keskeisin syy käyttäytymisellemme ovat motiivit ja tarpeet. Motiivit liitetään ihmisen tarpeisiin, haluihin, vietteihin, sisäisiin yllykkeisiin sekä palkkioihin ja rangaistuksiin. Ne herättävät, ylläpitävät vireyttä ja ovat päämääräsuuntautuneita. Usein motivaation katsotaan olevan se syy, miksi toimimme tietyllä tavalla ja tekijä, johon toimintamme suuntautuu ja se myös säätelee toimintaamme, koska peilaamme oman toimintamme merkitystä eri tilanteissa. (Deci & Ryan 2000.)

Tässä Pro Gradu -tutkielmassa tarkasteltiin vapaa-ajan liikuntamotivaatiota ja itse ilmoitettua fyysistä aktiivisuutta. Tämän tutkielman tarkoituksena oli poikittaistutkimuksella selvittää, minkälaisia liikuntamotivaatioprofiileja Active Life Labissa vaikuttavuusmittauksissa käyneillä VESOTE-elintapaneuvontaan osallistuneilla on ja kuinka aktiivisia he ovat. Vaikuttavaa elintapaohjausta sosiaali- ja terveydenhuoltoon (VESOTE) on hallituksen kärkihanke elintapaneuvonnan roolin vahvistamiseksi sosiaali- ja terveystaloudessa, johon Etelä-Savon sosiaali- ja terveystalouden kuntayhtymä (ESSOTE) osallistui. Tutkielmassa tutkittiin lisäksi sitä, min-

käläinen tutkittavien taustatekijöiden yhteys on liikuntamotivaatioon ja fyysiseen aktiivisuu-
teen sekä miten liikuntamotivaatioprofiili selittää vapaa-ajan liikunnan määrää. Vertailuryh-
mänä toimi ei-elintapaneuvontaan osallistuneiden ryhmä.

2 MOTIVAATIO

Motiivit ovat teoreettisia käsitteitä, joilla yritetään selittää yksilön käyttäytymisen syytä. Motiivin voidaan siis kuvata olevan jokin vaikutin, elimistön tila tai ympäristön tapahtuma, joka käynnistää, ylläpitää tai säätelee tiettyyn päämäärään tähtäävää toimintaa. Motivaatio voidaan taas kuvata olevan tiettyyn toimintaan tähtäävien motiivien summa, joka ilmenee yksilön haluna, tarpeena tai tahtona tehdä jotain. Ihmisellä on useita läpi elämän kattavia suhteellisen pysyviä perustarpeita, mutta niiden voimakkuus ja se miten paljon ne motivoivat, vaihtelee yksilöittäin. Osalla motivaatiota on enemmän kuin toisilla ja myös motivaation kohde voi vaihdella. Motivaatioon kuitenkin vaikuttavat monet tekijät sekä yksilön henkilökohtaiset tarpeet. Motivaatio on tilanteen ja yksilön keskinäistä vuorovaikutusta ja se vaihtelee niin yksilöllisesti kuin tilannesidonnaisesti. Motivaatio on myös yksilön psyykinen tila, millä vireydellä, aktiivisuudella ja ahkeruudella yksilö toimii tietyssä tilanteessa tavoitteen saavuttamiseksi. Motiiveja on sekä tiedostettuja, jolloin niiden syytä, että seurauksia pystytään pohtimaan, kuin tiedostamattomia, jolloin tavoitteet ja niihin liittyvä toiminta tiedostetaan, mutta syytä toimimiseen ei tunneta. Motiivit voidaan jakaa joko sisäisiin tai ulkoisiin motiiveihin. (Weinberg & Gold 2011, 51-52; Deci & Ryan 2000.)

2.1 Motivaatioteoriat

Motivaation määrittämiseen löytyy monia teorioita eikä yksiselitteistä vastausta motivaation määrittämiseen ole. Nämä teoriat kuvaavat motivaatiota eri puolilta ja ne voi jakaa kahteen pääryhmään. Tarveteoria pitää sisällään sekä Maslow'n tarvehierarkian, Herzbergin motivaatio- ja hygieniateorian, että McClellandin suoritusmotivaatioteorian. Prosessiteoriat kuvailevat ja analysoivat ihmisen liikkeelle saamista, liikkeen ylläpitämistä ja liikkeen ohjaamista sekä päättymistä. Lisäksi niissä kuvataan yksilöllisiä reagointieroja ulkoisiin kuin sisäisiin tekijöihin. (Hersey & Blanchard 1975, 67-72.)

Maslow'n tarvehierarkia pitää sisällään yksilön primaariset tarpeet kuten fyysiset (mm. syöminen ja hengittäminen) ja turvallisuuden tarpeet, jotka ohjaavat, motivoivat ihmisen toimintaa ja

jopa pakottavat toimintaan. Näiden tyydyttyessä vasta keskitytään muihin kehittyneempiin tarpeisiin, mutta joita ei ole pakko toteuttaa ja ne saattavat myös kadota tai muuttua. Herzbergin motivaatio- ja hygieniateoria perustuu työntekijöiden haastatteluihin, jossa työtyytyväisyyttä ja -tyytymättömyyttä aiheuttavat monet eri tekijät. Työnteon ulkoisten olosuhteiden on oltava kunnossa tyytyväisyyden takaamiseksi ja pitempiäaikaiseen motivaatioon tarvitaan innostavia haasteita. McClellandin suoritusmotivaatioteoriassa tiivistetään ihmisen tarpeet kolmeen liittyen saavuttamisen, yhteenkuulumisen ja vallan tarpeisiin. (Hersey & Blanchard 1975, 67-72.)

Sisäisen motivaation kautta yksilö tekee asioita omasta vapaasta tahdostaan ja niiden asioiden tekemisestä saamansa ilon ja myönteisten kokemusten takia. Sisäisiä motivaatiotekijöitä ovat esimerkiksi tarpeet, ajatukset, tunteet, tavat ja toiveet. Päinvastaisessa tilanteessa yksilö kokee toimintansa ohjatuksi ulkopäin eikä tunne itsemääräämistä. Ulkoisia motivaatiotekijöitä ovat esimerkiksi halu ohjeiden seuraamiseen, palkkiot, rangaistusten välttäminen, sosiaalinen arvostus, menestyminen ja epäonnistumisen pelko. (Deci & Ryan 2000.)

Liikunnan kannalta ajateltuna yksi olennaisimmista ja myös motivaation yksi käytetyimmistä teorioista sisäisten motivaation tutkimiseen on itsemääräämisteoria. Sen mukaan ihmisen käyttäytymisessä katsotaan olevan psykologisia tarpeita kuten koettu pätevyys ja autonomia sekä sosiaalinen yhteenkuuluvuus, joita on tarkoitus tyydyttää vallitsevassa sosiaalisessa ympäristössä. Onnistuessaan yksilön itsemäärääminen muodostuu positiiviseksi ja sitä kautta motivaatio tehtävää kohtaan kasvaa. (Deci & Ryan 2000.)

Koetulla autonomialla tarkoitetaan yksilön mahdollisuutta saada itse vaikuttaa omaan toimintaansa ja säädellä sitä. Autonomia käsitetään avaintekijäksi itsemääräämisteoriassa. Koetun autonomian määrä myös ratkaisee, kehittykö motivaatio sisäiseksi vai ulkoiseksi. Koettu pätevyys tarkoittaa kokemusta omista kyvyistään, jonka yksilö omaa toimiessaan vuorovaikutuksessa sosiaalisen ympäristön kanssa. Itsemääräämisteorian mukaan koettu pätevyys liittyy ihmisen tuntemaan tyydytykseen omasta oppimisestaan. Mikäli tyydytys ei tule tehtävästä itseltään tai sitä kontrolloidaan ulkoisesti, eivät tulokset eikä tehtävään sitoutuminenkaan ole kovin merkittäviä. Itsemääräämisteoriassa sosiaalisella yhteenkuuluvuudella tarkoitetaan yksilön pyrkimystä etsiä kiintymyksen, läheisyyden, yhteenkuuluvuuden ja turvallisuuden tunnetta toisten

kanssa sekä luontaista tarvetta kuulua ryhmään, olla hyväksytty ja saada positiivisia tunteita ryhmässä toimimisesta. Sosiaalinen yhteenkuuluvuus on yhteydessä aikuisiän yleiseen hyvinvointiin. (Deci & Ryan 2000.)

Itsemääräämisteoriassa oletetaan koetun pätevyyden, autonomian ja yhteenkuuluvuuden ilmevän ihmisen käyttäytymisessä kulttuurista ja kehitysasteesta riippumatta. Perustarpeiden perimmäinen luonne pysyy kuitenkin muuttumattomana. (Deci & Ryan 2000.) Jos nämä tarpeet tyydyttyvät, yksilön motivaatio muodostuu positiiviseksi ja liikunta koetaan siten positiiviseksi. Sisäinen motivaatio näyttäytyy yksilön lisääntyneenä kyvykkyyden kokemuksina. Yksilö myös yrittää enemmän ja viihtyy paremmin liikuntakokemuksissaan. Sisäinen motivaatio tuottaa yksilölle kokonaisvaltaista hyvinvointia. (Liukkonen & Jaakkola, 2013, 147.)

Koettu pätevyys on yksi tärkeä tekijä fyysisen aktiivisuuden taustalla sekä sisäiseen motivaatioon ja sitä lähestytään yleensä tavoiteorientaation avulla. Tavoiteorientaatio synnytyy tehtävä- ja suoritusorientoituneisuudesta. Jokaisella on omat tavoitteensa ja niissä onnistuminen riippuu taas siitä, miten ne rinnastetaan omiin tarkoituksiin ja tavoitteisiin. Tehtäväorientoitunut voi esimerkiksi haluta oppia ja kehittyä harrastamassaan lajissa tuoden siten tyydytystä, suoritusorientoitunut taas määrittää onnistumisensa vertaamalla onnistumistaan muiden suorituksiin. Epäonnistumiset taas voivat aiheuttaa liikunnan tai urheilun lopettamiseen kokonaan, koska yksilö ei koe olevansa enää tarpeeksi kyvykäs. (Deci & Ryan 2000.)

2.2 Liikuntamotiivit

On olemassa monenlaisia motiiveja, jotka vaikuttavat liikunnan harrastamiseen. Monelle motiiviksi liikunnan harrastamisessa riittävät hyvän olon tuominen ja sosiaalinen kanssakäyminen muiden samaa harrastavien kanssa, varsinkin kunnossa pysyminen ja terveydelliset seikat. Eri-tyyppisen paljon vaikuttavat myös ulkonäölliset ja painonhallintaan liittyvät syyt. (Korkiakangas, ym. 2009, 95.)

Usein elämäntilanteet, joihin yleensä liittyvät ihmissuhteet, työllisyys, opiskelu, asuminen ja ympäristö, terveys, perhe sekä niissä tapahtuvat muutokset vaikuttavat pitkälti siihen, paljonko

liikuntaa harrastetaan, miten ja missä sitä harrastetaan sekä siihen mikä ylipäättänsä motivoi liikunnan harrastamiseen. Liikuntamotivaatioon ja liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavat myös esimerkiksi aiempi liikuntahistoria ja minäkäsitys omasta liikkumisesta. Samoin välineiden saatavuus, liikuntapaikan etäisyys, kustannukset tai sää vaikuttavat yleiseen kiinnostukseen. Liikuntamotivaatioon vaikuttaa myös se, mitkä asiat rajoittavat liikkumista ja miksi. Saavutettavissa olevat tavoitteet antavat mielihyvää aikaansaannoksista ja vähentävät siten epäonnistumisien pettymystä. Myös tunnetilat, odotukset, arvot ja uskomukset sekä liikunnasta saatava mielihyvä vaikuttavat liikuntamotivaatioon. (Korkiakangas, ym. 2009, 95.)

Liikuntamotivaatiossa on olennaista, että ihminen kokee liikunnan hyödyt sen haittoja suurempana. Koetut hyödyt antavat syyn liikkumiselle ja tekevät liikunnasta tavoitteellista toimintaa. Motivoitunut toiminta on päämääräsuuntautunutta ja tavoitteellista. Ihmisen käsitys itsestä liikkujana, aiemmat liikuntakokemukset sekä pystyvyyden tunne vaikuttavat motivoitumiseen ja liikunta-aktiivisuuteen. (Korkiakangas, ym. 2009, 95.)

Yhtenä vahvana liikunnan harrastamisen motiivina voidaan nähdä hyvän suorituskyvyn hankkiminen ja sen säilyttäminen, jolloin puhutaan kuntoliikunnasta. Liikunta merkitsee ihmiselle erilaisia asioita riippuen eri elämänkaaren vaiheista, jonka vuoksi myös liikuntamotiivit vaihtelevat jonkin verran elämän eri vaiheissa. Mahdollistavat tekijät ovat sekä yksilöllisiä että ympäristöön liittyviä. Yksilöllisiä tekijöitä ovat liikuntataidot, terveys ja kunto, koettu pystyvyys ja liikuntaan tarvittava aika. Ympäristötekijöitä ovat suorituspaikat, palvelut ja ohjelmat sekä niiden olemassaolo, saavutettavuus, asianmukaisuus ja hinta, varusteet ja välineet. Positiivisina esiintyessään nämä tekijät mahdollistavat aiotun käyttäytymisen toteutumisen. Kielteisinä ne estävät tai rajoittavat sitä. Yksilöllisistä tekijöistä esimerkiksi laiskuus, saamattomuus ja mukavuudenhalu sekä liikunnan kuulumattomuus omaan elämäntapaan ovat motivaatiota estäviä tekijöitä. Näitä syitä ei myöskään välttämättä mainita suoraan vaan mainitaan sosiaalisesti hyväksyttävämpiä syitä. (Vuori 2001, 15; Telama 1986, 172; Leino 2002.)

Liikunnan harrastamisen motiivit voivat siis olla todella monenlaisia. Tutkimukset ovat osoittaneet myös, että tärkeimpiä syitä melkein kaikkien aikuisten liikunnan harrastamiselle ovat

kuntoon sekä fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen liittyvät syyt mutta myös liikunnan aikaansaama rentouttava ja virkistävä vaikutus. Näiden syiden lisäksi motiiveina liikunnan harrastamiselle on mainittu paremman ulkonäön tavoittelu, liikunnasta ja luonnosta nauttiminen, hauskuuden kokeminen, lajien ominaisuuksiin ja liikuntaympäristöön liittyvät käytännölliset seikat, virkistys ja rentoutuminen sekä sosiaaliset syyt kuin myös koetut psykologiset hyödyt aikuisiän eri vaiheissa. Useat motiivit olivat lisäksi varsin yleispäteviä ja tunnepitoisia. Tunnetilat liittyivät liikuntaympäristöön, liikunnan jälkeiseen olotilaan sekä itse liikuntasuoritukseen. (Biddle & Mutrie 1991, 33; Telama 1986, 160, 172.)

2.3 Sukupuoli- ja ikäryhmäerot liikuntamotivaatiossa

Sukupuolieroja tutkittaessa selvisi, että naisille yhdeksi tärkeimmistä motiiveista miehiin verrattuna nousi esiin esteettisten kokemusten saaminen ja itseilmaisun kokeminen liikunnan kautta. Miesten keskuudessa tärkeimmiksi liikuntamotivaatiotekijöiksi naisiin verrattuna taas nousi esille kilpailun mahdollisuus ja ponnistamisen kokeminen tarkoittaen suoritusmotivaatiota kuin myös sosiaaliset motiivit, johon lasketaan porukka ja kaverit. Naiset myös arvostavat liikunnan kautta saavutettavia psykologisia hyötyjä miehiä enemmän. (Telama 1986, 155-156; Willis & Campbell 1992, 14-15; Eglin ym. 2011.)

Sosiaalinen ympäristö kuten ystävät, työyhteisö tai harrastusryhmä vaikuttavat ikääntyneen ihmisen fyysiseen aktiivisuuteen erittäin paljon. Perheen tai läheisten tuki voi olla merkittävä kannustin liikunnan harrastamiselle. Monissa tutkimustuloksissa yhdeksi keskeisimmäksi motivoivaksi tekijäksi mainittiin nimenomaan sosiaalinen tuki. Tosin sosiaaliset kokemukset koetaan yhtä tärkeiksi liikuntamotiiveiksi kaiken ikäisillä liikkujilla. Ikääntyvät kuitenkin kokevat, ettei heidän ikäisilleen ole riittävästi liikuntamahdollisuuksia tai -muotoja, mutta siihen syynä voi osaksi olla tiedon puute. Lisäksi ikääntyneillä ihmisillä on toisinaan taipumus vähätellä omia mahdollisuuksiaan tai kykyjään, jotka siten väistämättä vaikuttavat myös fyysiseen aktiivisuuteen. Ikääntyvän ihmisen voi myös olla vaikea hyväksyä vanhenemiseen liittyviä muutoksia. (Heikkinen 2010; Willis & Campbell 1992, 14-15; Aaltonen 2012.)

Ikääntyneiden ihmisten tärkeimpänä liikunnan harrastamisen motiivina on useissa tutkimuksissa todettu terveyden edistäminen ja ylläpitäminen. Virkistyminen on todettu toiseksi tärkeimmäksi liikuntaan kannustavaksi tekijäksi. Luonto on koettu myös tärkeäksi liikuntaan motivoivaksi tekijäksi. Useiden tutkimusten mukaan yksilöllisistä syistä erityisesti heikentynyt terveys, sairaudet ja kivut ovat suurimmat esteet ikääntyneillä ihmisillä liikunnan harrastamiselle. Korkeammin koulutettujen on todettu olevan liikunnallisesti aktiivisempia kuin vähemmän koulutusta saaneiden henkilöiden. Ikääntyneillä ihmisillä motivoivina tekijöinä liikkumiselle ovat myös sen rentouttavat vaikutukset ja ystävien näkeminen. Liikunnasta saadaan myös tekemistä ja täytettä päiviin. Vastaavasti fyysisen aktiivisuuden esteinä pidetään heikkoa terveyttä, sairauksia ja väsymystä. On kuitenkin huomioitava, että toisinaan heikentynyt terveys voi olla myös liikkumiseen kannustava tekijä. Syitä liikunnan harrastamiseen ovat myös painonhallinta, kivunlievitys ja toimintakykyisyyden säilyttäminen tulevaisuudessa. Liikunnan harrastamista ei välttämättä katsota tarpeelliseksi, jos olo tuntuu hyvältä muutenkin. (Karvinen 2000; Schutzer & Graves 2004; Newson & Kemps 2007; Zacheus ym. 2003.)

2.4 Muiden tekijöiden vaikutus liikuntamotivaatioon

Parhaiten liikuntamotivaatiota edistää, jos liikkuja asettaa itselleen liikuntatavoitteita seuraten samalla aktiivisuuttaan tai harjoittelemalla liikunnallisia aktiviteetteja. Varsinkin alkuun pääsemisessä tavoitteiden asettaminen ja aktiivisuuden seuraaminen auttavat paljon, mutta myös ohjatuille liikuntatunneille osallistuminen auttaa motivoitumaan. (Knittle 2018.)

Ohjatusti liikkuminen auttaa motivaation lisääntymiseen, koska siinä saa ohjeita, näkee samalla esimerkkejä ja opettelee itse tekemään liikkeitä ja siinä ohjataan liikunnallista harjoittelua. Ryhmässä liikkumisesta saa sosiaalista tukea ja samalla syntyy positiivista painetta tekemiselle. Siinä toteutetaan myös tavoitteellista ja ohjelmoitua harjoittelua yhdessä muiden ryhmään osallistujien kanssa. Ryhmässä liikkuminen motivoi, sitouttaa ja valmentaa myös omatoimiseen liikkumiseen. Ryhmässä fiilis tarttuu ja samalla harjoitellessa, saa tärkeitä vinkkejä ja oppeja, kun seurataan muiden harjoittelua ja ohjaajan muille antamia neuvoja. (Knittle ym. 2018.)

Kun pääsee niin pitkälle, että liittyy mukaan ohjattuun liikuntaharjoitteluun, on seuraavan askeleen ottaminen myös jo paljon helpompaa. Ohjatun liikunnallisen harjoittelun todetaan olevan myös tehokasta. Todennäköisin syy sille miksi henkilökohtainen ohjaus ja ryhmäliikunta näyttäisivät motivoivan liikkumaan, liittyy siihen, että tällöin koetaan vastuuntunnetta edistymisestään ja ollaan tilivelvollisia ohjaajalle. Toisen ohjaavan ihmisen läsnäolo ja ohjaus ovat siis avainasemassa liikuntamotivaation lisäämisessä. Lisäksi avautuu entistä parempi mahdollisuus myös sosiaaliseen vertailuun. (Knittle ym. 2018.)

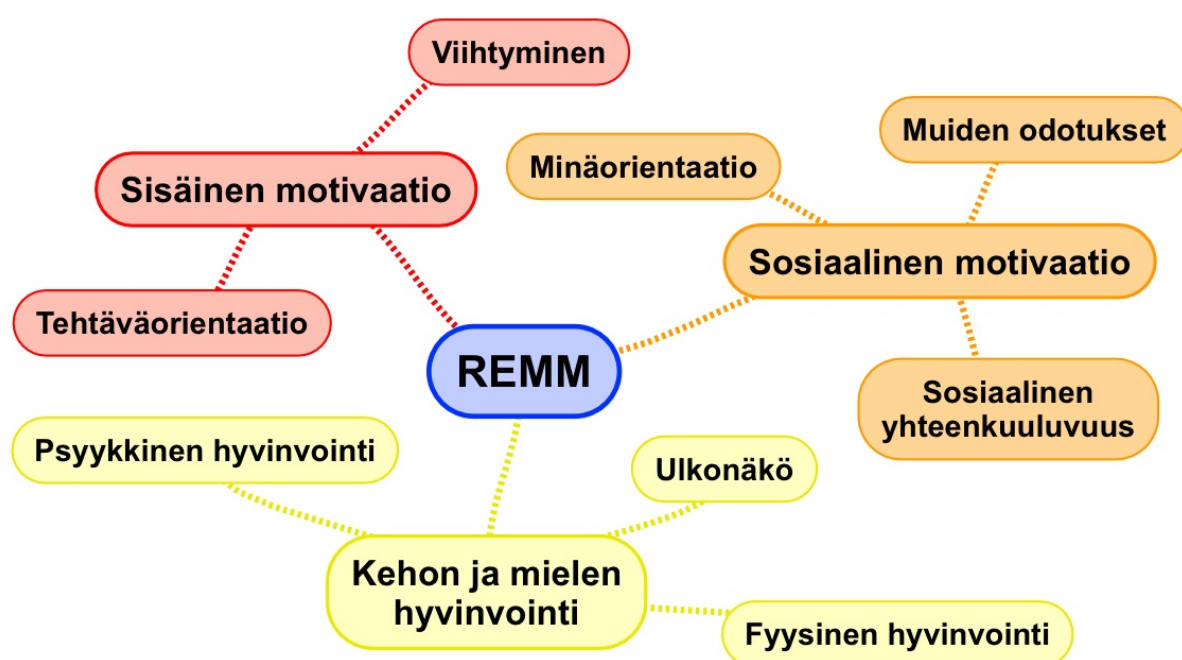
2.5 Liikuntamotivaation muuttuminen

Joskus ulkonäkösyistä aloitettu liikuntaa saa aikaan hyvää oloa ja edistää terveyttä, joka motivoi entisestään liikkumaan, jolloin ulkonäköseikat saattavat jäädä tyystin taka-alalle. Lisäksi kun löytyy itselleen mieluisa laji, niin se myös edistää harrastuksen jatkumista. Liikunnan jatkaminen on myös yhteydessä välittömiin nautinnon ja hyvän olon tunteisiin. (Korkiakangas, ym. 2009, 95; Biddle & Mutrie 1991, 33.) Säännöllinen päivittäinen liikunta näyttää esimerkiksi myös lisäävän todennäköisyyttä onnellisuuteen (Key & Park 2014; Piqueras ym. 2011). Pelkkä hyvän kunnon tavoittelu tai terveysvaikutukset eivät kuitenkaan aina myöskään riitä pitämään motivaatiota yllä tarpeeksi pitkään, jos liikunta ei ole mielekästä eikä siitä nauti tai sitä ei luonnistuta sulauttamaan arkeen (Leino 2002).

Eniten muutoksia liikuntamotiiveissa havaitaan sosiaalisessa, suoriutumis-, painonsäätely- sekä eräissä terveystiiveissa. Sosiaalisen ja suoriutumismotivaation tärkeys liikuntamotiiveina vähenee miehillä iän myötä. Miehistä sosiaalisen yhdessäolon liikuntamotiivinaan mainitsi 52 % 27-39 -vuotiaista, kun taas 19 % yli 50 -vuotiaista piti sitä tärkeänä liikunnassa. Tilanne näytti samankaltaiselta naisten painonsäätelymotiivin kohdalla. Naisista tärkeäksi liikuntamotiiviksi painonsäätelyn mainitsi 27-39 -vuotiaista 40 %, kun taas 17 % yli 50 -vuotiaista naisista piti painonsäätelyä tärkeänä liikuntamotiivina. (Telama 1986, 172-173.)

2.6 Liikuntamotivaation arvioiminen

Vapaa-ajalle kohdistunutta liikuntamotivaatiota voidaan arvioida REMM-mittarilla (Recreational Exercise Motivation Measure), jonka mindmap on esitetty kuviossa 2. Mittari koostuu 73 väittämästä, joihin vastataan viisiportaisella Likert -asteikolla, jolla tarkoitetaan kyselylomakkeissa käytettävää vastausasteikkoa asenneväittämille, jotka ilmaisevat kielteistä ja myönteistä asennetta kysyttävään asiaan liittyen. Mittari perustuu itseohjautuvuus- ja tavoiteorientaatioteoriaan. (Aaltonen 2012; Caglar ym. 2009; Molanorouzi ym. 2014.)



KUVIO 2. Havainnekuva REMM -vapaa-ajan liikunnan motivaatiomittarista mukailtu kirjallisuuden perusteella esitetystä kuvauksesta (Soini ym. 2006; Rogers 2000; Rogers & Morris 2003, 144).

Vastausvaihtoehdot ovat 1 = täysin eri mieltä, 2 = jokseenkin eri mieltä, 3 = en samaa enkä eri mieltä, 4 = jokseenkin samaa mieltä, 5 = täysin samaa mieltä. Väittämät alkavat sanoilla ”harjoittelen, kuntoilen...”. REMM-mittari on suomennettu vapaa-ajan liikunnan motivaatiomittariksi ja se on käännetty neljän asiantuntijan avulla. Suomenkielinen versio rakentuu kolmesta

osa-alueesta, sisäisestä motivaatiosta, joka jakautuu alakohtiin tehtäväorientaatio ja viihtyminen ja sosiaalisesta motivaatiosta, joka jakautuu alakohtiin sosiaalinen yhteenkuuluvuus, minäorientaatio ja muiden odotukset sekä kehon ja mielen hyvinvoinnista, joka jakautuu alakohtiin fyysinen hyvinvointi, psyykinen hyvinvointi sekä ulkonäkö. REMM-mittari on alun perin kehitetty Australiassa. Mittari on validoitu ja mittarin reliabiliteetti on osoittautunut hyväksyttäväksi. (Soini ym. 2006; Rogers 2000; Rogers & Morris 2003, 144.)

Suomalaisia tällä mittarilla tutkittaessa on huomattu, että vähän ja paljon liikkuvilla liikuntaan kannustavat motiivit ovat olleet samoja. Vähän ja paljon liikkuvilla motivaationa liikkumiselle toimii fyysinen kunto ja psykologiset hyödyt sekä liikunnasta saatava nautinto. Tosin vähän liikkuvilla liikuntamotivaationa paljon liikkuvia tärkeämmäksi tekijäksi muodostuu kuitenkin muiden odotukset liikunnan harrastamisesta. (Aaltonen ym. 2012.)

3 FYYSINEN AKTIIVISUUS

3.1 Määritelmä fyysiselle aktiivisuudelle

Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan mitä tahansa tahdonalaisen lihassupistuksen synnyttämää energiaa kuluttavaa liikettä. Fyysiseen kokonaisaktiivisuuteen lasketaan siis myös kaikki muu kehon lihastoiminta, kuten arki- ja hyötyliikunta. Liikunnalla tai liikunnan harrastamisella taas tarkoitetaan koko kehon liikkumista sisältävää tarkoituksellista ja säännöllistä fyysistä aktiivisuutta. Liikunnan harrastaminen myös perustuu henkilön omaan kiinnostukseen ja tapahtuu yleensä vapaa-aikana. Liikunnan ja liikunnan harrastamisen tavoitteena on yleensä terveyden, toimintakyvyn ja kunnan säilyttäminen tai parantaminen sekä antaa myös erilaisia kokemuksia ja elämyksiä. Liikunnan kokonaismäärä vuorokauden aikana muodostuu siten monenlaisista osa-alueista, joita muodostuu vapaa-ajan, työ- sekä harrastusliikunnasta. Säännöllisellä fyysisellä aktiivisuudella voidaan vaikuttaa myönteisesti moniin sairauksiin. Fyysinen aktiivisuus on yhteydessä niin painonhallintaan, sydän- ja verisuonielimistön kuntoon ja hyviin veren rasva-arvoihin kuin luuston kuntoon sekä psyykkiseen hyvinvointiin. Lisäksi myös ihmisen mieli tarvitsee fyysistä aktiivisuutta. (Fogelholm 2011, 27; Vuori 2007; Vuori 2005.)

Fyysisen inaktiivisuuden eli liikkumattomuuden katsotaan olevan vastakohta fyysiselle aktiivisuudelle. Fyysisellä inaktiivisuudella tarkoitetaan lihasten hyvin vähäistä käyttöä tai lepotilaa vastaavaa energia-aineenvaihdunta tai täydellistä käyttämättömyyttä, joka ei riitä stimuloimaan elimistön rakenteita tai toimintoja. Fyysisessä inaktiivisuudessa lihasten uusiutumisen, lihasvoiman ja -kestävyyden sekä aineenvaihdunnan säilyttäminen normaalilla terveyttä ja toimintakykyä ylläpitävällä tasolla on vaikeutunut, joka siten lisää erilaisten sairauksien ilmaantumisen riskiä. Tähän katsotaan kuuluvan kaikenlainen paikallaanolo, jota tapahtuu istuessa tai maataessa kuten esimerkiksi television katsominen ja sohvalla makoilu, näyttöpäätetyöskentely sekä autolla ajaminen. Fyysinen inaktiivisuus on yksi merkittävimpiä fyysistä toimintakykyä heikentäviä tekijä vanhenemisen ja sairauksien ohella. Toisaalta on muistettava, että lepo on myös elimistölle välttämätöntä palautumisen kannalta, mutta pitkään jatkuvaa ja yhtäjaksoista istumista on syytä kuitenkin välttää. (Fogelholm 2011, 28-31.)

3.2 Koulutustason ja työelämätilanteen vaikutukset fyysiseen aktiivisuuteen

Koulutustaso näyttäisi olevan yhteydessä liikunnan harrastamiseen ja se nähdään siinä jopa tärkeämpänä tekijänä kuin ammattiasema. Näyttäisi siltä, että ylioppilastutkinnon suorittaneet liikkuvat jopa kaksi kertaa kansakoulun käyneitä enemmän ja kansakoulun käyneet liikkuvat vähiten. Naisten ja miesten koulutusryhmävertailussa ei ollut juurikaan eroja, miehillä erot jopa supistuivat koulutustasojen välillä ja liikunnan harrastaminen lisääntyi tasaisesti koko tutkimusjaksolla. (Laakso 1986, 95-97; Helakori, Patja, Prättälä & Uutela 2001, 17-18.)

Fyysinen aktiivisuus on myös nykypäivänä vähentynyt huomattavasti, koska kaikkialle liikutaan jopa lyhyitä matkoja autolla ja portaiden sijaan valitaan joko hissi tai liukuportaat. Viime vuosikymmenten aikana myös työmatkaliikunnan määrä on vähentynyt huomattavasti. Vuonna 2014 miehistä 32 % ja naisista 41 % käveli tai pyöräili työmatkoillaan vartin päivässä. Naisista ja miehistä 85 % kulkee työmatkansa myös moottoriajoneuvolla, mikäli matka kestää kävellen tai pyöräillen puoli tuntia tai yli sen. (Muutosta liikkeellä 2013, 21; Helldán ja Helakorpi 2015, 19.)

Työllisyystilanne vaikuttaa fyysiseen aktiivisuuteen varsinkin silloin, jos töitä on paljon ja on kiire, jolloin ajanpuutteen vuoksi liikunnan harrastamiselle jää vähemmän aikaa. Tosin samalla terveisiin työttömiin verrattuna hyvä työllisyystilanne näyttäisi vaikuttavan kuitenkin positiivisesti liikunnan harrastamiseen, koska työssä käyvien päivittäinen fyysinen aktiivisuus näyttäisi olevan sekä kokonaisuutena, että vapaa-ajan osalta suurempaa. Vähiten liikuntaa harrastavat sairauden tai vamman vuoksi työttömänä olevat. Työelämään siirtymisen ajankohdalla on myös merkitystä fyysisen aktiivisuuden määrään, koska on myös osoitettu, että nuorempana työelämään siirtyminen vähentää liikunnan harrastamista. (Pääkkönen 2010; Van Domelen ym. 2011; Bell ja Lee 2006).

3.3 Fyysisen aktiivisuuden luokittelu

Fyysistä aktiivisuutta ja intensiteettiä voidaan mitata niin kutsuttujen MET-lukujen avulla. Siinä yksi MET (metabolic equivalent) vastaa perusaineenvaihduntaa eli energiankulutusta lepotilassa. MET-lyhenne tarkoittaa metabolista ekvivalenttia eli lepoaineenvaihdunnan kerrannaista, joka on yksikkö, jolla ilmaistaan ihmisen suorituskykyä. Mitä suurempi MET-luku on, sitä korkeampi on fyysisen aktiivisuuden intensiteetti. Fyysisen aktiivisuuden intensiteettiä pystytään mittaamaan energiankulutuksen avulla, joka ilmaistaan kilokaloreina tai hapenkulutuksena (O_2/l), joka voidaan muuttaa kilokaloreiksi kertomalla hapenkulutus kalorisella ekvivalentilla (4,8–5,0). MET pystytään laskemaan jakamalla fyysisen aktiivisuuden aikainen energiankulutus (kcal/kJ) lepoenergiankulutuksella (kcal/kJ). (Kutinlahti 2012; Ainsworth ym. 2000, Lamonte 2001; Howley 2001).

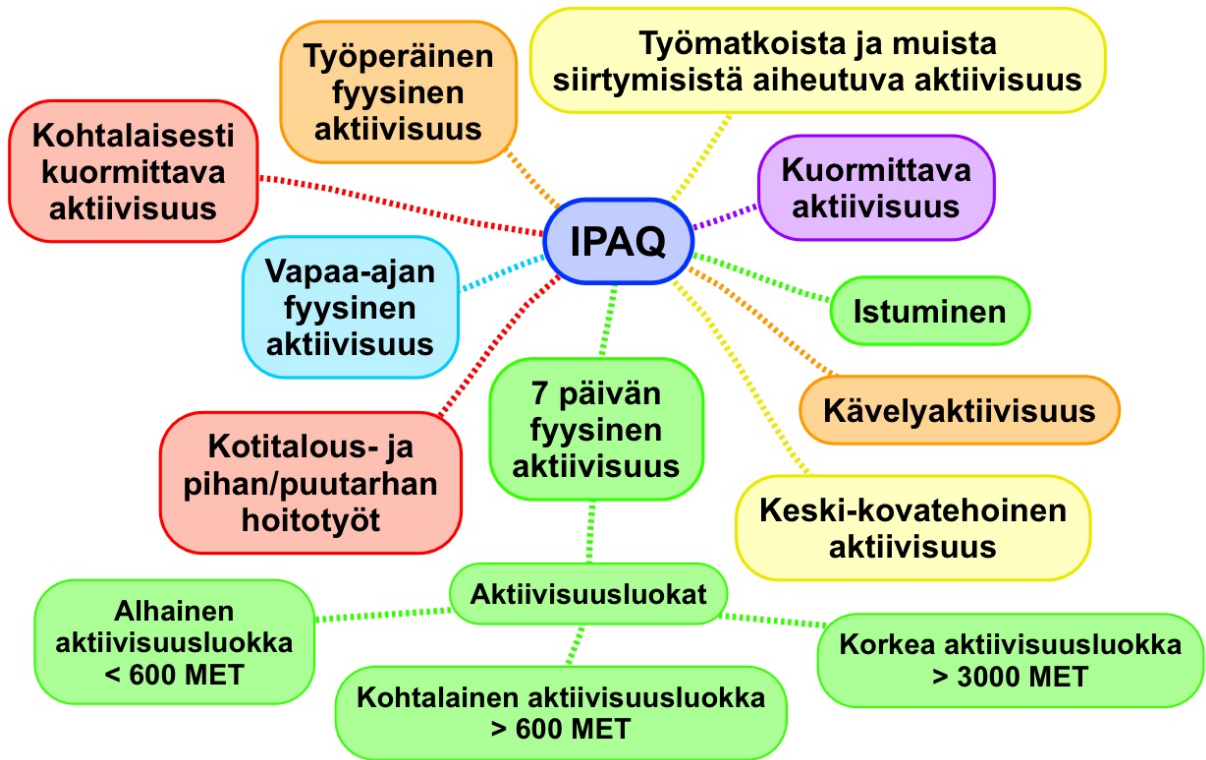
1 MET -luku kuvaa elimistön perusaineenvaihdunnasta johtuvaa hapenkulutusta levossa istuessa ja kuluttaa happea 3,5 ml / kg / min ja energiaa, joka vastaa 1 kcal / kg / h. Siten esimerkiksi 4 MET tarkoittaa liikuntaa, joka kuluttaa perusaineenvaihduntaan nähden nelinkertaisen määrän energiaa, johon päästään käveltäessä 6 km / h nopeudella. Nukkuminen vastaa 0.9 MET-lukua ja juokseminen 10 km / h vastaa 10 MET-lukua. MET-luku vastaa siis tehoa, ei työtä. Kun intensiteetti eli MET-arvo kerrotaan ajalla, saadaan kulutetun energian määrä. MET-luokittelussa kevyttä aktiivisuutta kuvaa alle 3 MET, kohtalaista 3-6 MET ja rasittavaa yli 6 MET. (Kutinlahti 2012; Ainsworth ym. 2000; Lamonte 2001; Howley 2001).

3.4 Fyysisen aktiivisuuden arvioiminen

Fyysisen aktiivisuuden arviointiin on kehitetty objektiivisia ja subjektiivisia arviointimenetelmiä. Objektiivisina menetelminä käytetään monesti erilaisia mittalaitteita, jossa tutkittavan oma arviointi, asenne ja arvot eivät vaikuta tulokseen. Subjektiivisina menetelminä käytetään tutkittavan omaan arvioon perustuvia menetelmiä kuten kyselylomakkeita, haastatteluja ja päiväkirjoja. International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), Kansainvälinen itse raportoidun fyysisen aktiivisuuden -kysely on kehitetty yhtenäistämään eri maiden välisiä eroja fyysisen aktiivisuuden arvioinnissa. Kyselylomakkeen yhtenäisyyden avulla on mahdollista ja helppo

vertailla tuloksia myös eri maiden kesken. IPAQ -kyselystä on olemassa lyhyt versio, jota suositellaan käytettäväksi kartoittamaan karkeammin fyysistä aktiivisuutta ja pitkä versio yksityiskohtaisemman tiedon selvittämiseksi. IPAQ-kyselyä käytetään useissa maissa 18-65 -vuotiaiden fyysisen aktiivisuuden kartoittamisessa ja arvioinnissa. Kysely on hyvin toistettava (Spearman klusteroitu β 0.80) ja validi (Spearman β 0.30) mittari. (Craig ym. 2003; Beholohlavek ym. 2011; Booth ym. 2003; Fogelholm 2005.)

IPAQ -kyselyssä (kuvio 1) viimeisen seitsemän päivän aikainen fyysinen aktiivisuus jaetaan kolmeen aktiivisuusluokkaan MET-minuuttien perusteella, jossa alhainen aktiivisuusluokka tarkoittaa alle 600 MET-minuuttia, kohtalainen tarkoittaa vähintään 600 MET-minuuttia ja korkea tarkoittaa vähintään 3000 MET-minuuttia fyysistä aktiivisuutta viikossa. Kohtalaiseen aktiivisuusluokkaan tarvitaan rasittavaa liikuntaa 20 minuuttia kerrallaan kolmena päivänä viikossa tai kohtuukuormitteista liikuntaa 30 minuuttia kerrallaan viitenä päivänä viikossa. Korkeaan aktiivisuusluokkaan tarvitaan puolestaan rasittavaa liikuntaa vähintään kolmena päivänä viikossa, yhteensä 25 MET-tuntia tai seitsemänä päivänä viikossa kohtuukuormitteista tai rasittavaa liikuntaa vähintään 50 MET-tuntia viikossa. IPAQ -kyselyssä huomioidaan vapaa-ajan fyysinen aktiivisuus, kotitalous- ja pihan tai puutarhan hoitotyöt, työperäinen fyysinen aktiivisuus sekä työmatkoista ja muista siirtymisistä aiheutuva aktiivisuus. Aktiivisuuden arvioinnissa selvitetään kuinka paljon (t/vrk) on suoritettu kuormittavaa aktiivisuutta, kohtalaisesti kuormittavaa aktiivisuutta, kävelyaktiivisuutta, keski-kovatehoista aktiivisuutta sekä istumiseen käytettyä aikaa (t/pv). (IPAQ research committee 2014.)



KUVIO 1. Havainnekuva IPAQ-kyselyn sisällöstä, mukailtu kirjallisuuden perusteella esitetyistä kuvauksesta (Craig ym. 2003; Beholohlavek ym. 2011; Booth ym. 2003; Fogelholm 2005; IPAQ research committee 2014).

4 AIKUISVÄESTÖN LIIKUNTATOTTUMUKSET

Suomalaisten liikunta-aktiivisuutta mitattiin ”Kunnossa kaiken ikää” -ohjelman avulla vuonna 1994. Tämän tutkimuksen mukaan vapaa-aikanaan terveyden kannalta riittävästi liikkui kolmannes, 33 % aikuisväestöstä, joihin katsotaan kuuluvan 35-60 -vuotiaat, mutta 40-60 -vuotiaista 900 000 ei liikkunut terveytensä kannalta riittävästi. Täysin liikuntaa harrastamattomia oli oman ilmoituksensa mukaan 8 %. Riittäväksi liikunnaksi tutkimuksen mukaan määriteltiin liikunta, joka tapahtuu kolme kertaa viikossa, vähintään puoli tunti kerralla ja jossa hikoilee ja hengästyy jonkin verran. (Anttila 1999, 29; Vuori & Miettinen 2000, 92-93.)

Suuren kansallisen liikuntatutkimuksen 2001-2002 mukaan 19-65 -vuotiaista suomalaisista noin 94 % ilmoitti harrastavansa liikuntaa. Terveytensä kannalta riittävästi liikuntaa harrasti 54 % vastaajista. Eniten he liikkuivat omatoimisesti ja yksin, 75 % ja toiseksi eniten omatoimisesti, mutta ryhmässä, 45 %. Yhteenlaskettu prosenttiluku ylittää sadan, koska vastaajat ovat voineet vastata halutessaan molempiin kysymyksiin. Sama henkilö saattaa esimerkiksi liikkua sekä urheiluseurassa että omatoimisesti ja yksin. Tässä tutkimuksessa terveyden kannalta riittävänä liikuntana pidettiin liikuntaa ja kuntoilua, joka tapahtuu vähintään kolme kertaa viikossa ja on luonteeltaan vähintään ripeää tai reipasta. (Suomen liikunta ja Urheilu ry, 2004.)

4.1 Liikuntasuosituksot

Suomessa 18-64 -vuotiaiden fyysisen aktiivisuuden suosituksena toimivat tällä hetkellä UKK-instituutin sekä käypähoidon liikuntasuosituksot. UKK-Instituutti on julkaissut terveyslääkuntasuosituksot liikuntapiirakan (kuva 2) muodossa (UKK-Instituutti 2018).

Niiden mukaan aikuisen ihmisen tulee harjoittaa kestävyyskuntoa reippaalla liikunnalla. Taavoitteena olisi liikkua viikossa yhteensä vähintään 2 tuntia 30 minuuttia reippaasti tai 1 tunti 15 minuuttia rasittavasti, jotta kestävyyskunto paranisi. Kestävyysliikunnan lisäksi aikuinen tarvitsee vähintään kaksi kertaa viikossa lihaskuntoa kohentavaa sekä liikehallintaa ja tasapainoa kehittävää liikuntaa. Lihaskuntoharjoittelua suositellaan tehtäväksi kaksi kertaa viikossa 8-12

toiston sarjoilla 8-10 eri liikettä kohdistuen suuriin lihasryhmiin. Liikuntaa tulisi tehdä mahdollisimman useasti, kuitenkin vähintään kolmena päivänä viikossa. Fyysisen aktiivisuuden tulisi kestää myös aina vähintään 10 minuuttia kerrallaan. Lyhyissä jaksoissa toteutetun liikunnan on todettu olevan yhtä vaikuttavaa kuin yhtäjaksoisen liikunnan. Vaikuttavuus edellyttää, että liikunta on riittävän kuormittavaa, riittävän usein toistuvaa sekä kokonaiskestoltaan suositusten mukaista. (UKK-instituutti 2018; Liikunta 2016; Vuori 2007.)



KUVA 2. Liikuntapiirakka 18-64 -vuotiaille (UKK-instituutti 2018).

Jotta saataisiin lisää terveyshyötyjä, tulisi fyysistä aktiivisuutta olla viisi tuntia viikossa kohtalaisen kuormituksen tasolla tai 2 tuntia ja 30 minuuttia rasittavan kuormituksen tasolla. (Physical activity guidelines for Americans 2008, 9.) Iäkkäille yli 65-vuotiaille UKK-instituutin liikuntapiirakan mukaan kestävyysliikuntaa sekä lihasvoimaharjoittelua suositellaan kuten 18-64-vuotiaille (kuva 3). Lisäksi heidän tulisi harrastaa tasapainoa ja liikkuvuutta ylläpitävää liikuntaa suositellaan erityisesti kaatumisvaarassa oleville henkilöille. (UKK-instituutti 2018; Liikunta 2016.)

Viikoittainen LIIKUNTAPIIRAKKA

yli 65-vuotiaille



Paranna **kestävyyskuntoa** liikkumalla säännöllisesti useana päivänä viikossa, yhteensä ainakin 2 t 30 min reippaasti **TAI** 1 t 15 min rasittavasti.

LISÄKSI lisää **lihasvoimaa**
kehitä **tasapainoa**
pidä yllä **notkeutta** } ainakin 2 kertaa viikossa.

Monet jummat harjoittavat samanaikaisesti lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta.

Tasapainoharjoittelu on erityisen tärkeää yli 80-vuotiaille sekä niille, joiden liikkumiskyky on heikentynyt ja/tai jotka ovat kaatuilleet.

KUVA 3. Liikuntapiirakka yli 65 -vuotiaille (UKK-instituutti 2018).

4.2 Sukupuoli-, ikäryhmä- ja alue-erot liikuntatottumuksissa

On todettu, että fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttaa persoonallisuuden lisäksi myös sukupuoli ja ikä. Naisilla on myös havaittu olevan enemmän syitä liikkumattomuuteen kuin miehillä. Tällaisia syitä voivat esimerkiksi olla lapsista ja vanhemmista huolehtiminen tai ulkonäköön sekä psyykkiseen hyvinvointiin liittyvät syyt. Naisten yhteiskunnallinen asema ja perinteiset käyttäytymismallit voivat olla myös edelleen vaikuttamassa sukupuolieroihin fyysisen aktiivisuuden osalta. (Phillips ym. 2004; Seefeldt ym. 2002.)

Suuri kansallinen liikuntatutkimus vuosilta 2001-2002 osoitti, että 5 % miehistä ei harrastanut liikuntaa laisinkaan, kun taas naisilla vastaava luku oli 2 %. Tässä tutkimuksessa havaittiin myös, että 19-65 -vuotiaat naiset (58 %) harrastivat miehiä (49 %) useammin terveyden kannalta riittävää liikuntaa. (Suuri kansallinen liikuntatutkimus 2001-2002, 5, 9.)

Ikääntyneet harrastavat liikuntaa yhtä lailla kuin vaikkapa nuoretkin. Heidän suosituin liikuntamuoto on kävely, seuraavaksi suosituimpia ovat marjastus ja sienestys, sitten pyöräily, uinti, lenkkeily ja myös kuntosaliharjoittelu. Ikääntyvillä liikunta ylläpitää terveyttä ja toimintakykyä sekä mahdollistaa itsenäisen selviytymisen. Elämänkaaren keskivaiheilla olevat työikäiset 26-45 -vuotiaat harrastavat vähemmän liikuntaa. Työikäisille liikuntaharrastuksen motiivina toimivat usein terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen sekä toimintakyvyn ylläpitäminen ja kehittäminen. (Zacheus ym. 2003; Karvinen 2000; Lintunen 2002, 28.)

Terveys 2000 -tutkimuksen mukaan vapaa-ajan terveystoiminta on yleisintä eläkeikäisillä 65-74 -vuotiailla miehillä (43 %) ja naisilla (38 %). Työikäisillä näyttäisi olevan sukupuoliero päinvastainen. Työikäiset 30-64 -vuotiaat naiset ovat aktiivisempia (26 %) kuin miehet (23 %). Nuorilla aikuisilla kuten 18-24 -vuotiailla naisilla ja miehillä ei kuitenkaan havaittu olevan eroa terveystoiminnan suhteen, mutta 25-29 -vuotiaat naiset liikkuivat vapaa-ajallaan päivittäin hieman useammin kuin saman ikäiset miehet. Samoin 30-44 -vuotiaat naiset (23 %) liikkuivat vapaa-ajallaan terveystoiminnan suositusten mukaisesti useammin kuin miehet (19 %). (Luoto 2005.)

Sukupuolieroja näyttäisi eniten olevan työmatka- ja asiointiliikunnassa. Kävelen tai pyöräillen vähintään vartin päivässä työmatkaansa käyttää aikaa naisista noin puolet (48 %), ja miehistä vähän yli neljäsosa (27 %). Alle 30-vuotiaista naisista 22 % ja miehistä 14 % liikkui työmatkoillaan terveytensä kannalta riittävästi. Molempien sukupuolien työmatkaliikunta on kuitenkin selkeästi vähentynyt 1970-luvun lopulta lähtien noin 20 %. Myös alueellisia eroja on havaittu. Aktiivisimpia työmatkaliikkujia näyttäisivät olevan uusimaalaiset naiset ja miehet, vähiten aktiivisia taas itäsuomalaiset miehet ja länsisuomalaiset naiset. Toisaalta vapaa-ajallaan aktiivisimpia liikkujia ovat 1990-luvun alusta lähtien olleet itäsuomalaiset miehet ja naiset. (Luoto 2005.)

Vuonna 2002 tamperelaisilla toteutetussa terveys- ja elintapatutkimuksessa todettiin, että terveyttä edistävää asiointiliikuntaa, jossa liikutaan vähintään puolta tuntia päivässä, harrastivat erityisesti naiset. Miehillä asiointiliikunta yleistyi vasta 55 -ikävuoden jälkeen. Työikäisten naisten vapaa-ajan terveysliikunnan on todettu olevan yleisempää kuin miesten. Eläkeikäisistä miehet harrastavat enemmän terveyttä ylläpitävää liikuntaa kuin naiset. (Luoto 2005.)

Tarkasteltuna aikuisväestön terveyskäyttäytymistä alueittain Uusimaa, Keski-, Itä-, Kaakkois-, Länsi- ja Pohjois-Suomi, on vapaa-ajan liikunta lisääntynyt kaikilla alueilla aikaisempiin vuosiin verrattuna. Naisilla alueellisia eroja ei juuri ollut liikunnan harrastamisessa. Miehillä taas liikkuminen vapaa-ajalla oli vähäisintä Länsi- ja yleisintä Itä-Suomessa. (Helldán & Helakorpi 2015, 25.)

4.3 Elintapaneuvonta liikuntatottumusten muuttamisessa

Ihmiset ovat tietoisia siitä, että terveelliset elämäntavat edistävät terveyttä, hyvinvointia ja toimintakykyä ja he tietävät mikä on hyväksi ja miten asioita tulisi tehdä, jotta nämä asiat toteutuvat, koska terveellisistä elintavoista löytyy kyllä paljon tietoa. Hankaluutena on laittaa käytäntöön näitä oppeja ja noudattaa niitä läpi koko elämän erityisesti haastavien elämäntilanteiden yhteydessä. On oltava aina jokin syy miksi lähteä muuttamaan senhetkisiä elämäntapoja ja ylläpitämään uusia. Tähän tarvitaan avuksi paljon motivaatiota ja siinä yhtenä apukeinona voidaan käyttää elintapaneuvontaa, jota tarjoavat niin julkinen terveydenhuolto kuin myös monet

muut järjestöt eri aloilta. (Fogelholm 2007; Liikunnan Käypähoito -suositus 2008; Korkiakangas ym. 2010.)

Elintapaneuvonta tarkoittaa yleensä kahden ihmisen välistä voimaannuttavaa dialogimaista keskustelua, jossa sovitaan harkitusti ja suunnitelmallisesti tavoitteista yhteisesti, jolloin tämänkaltaisen toiminta edistää sitoutumista tavoitteisiin. Mikäli tavoitteet annetaan tai sanellaan valmiina ja ne ovat epärealistisia tai omiin tarpeisiin ja elämäntilanteeseen sopimattomia ja motivaatio tulee ulkopuolelta, ei tavoitteita tule noudatettua eikä niihin sitouduta. Tärkeää on siis sisäinen motivoituminen, koska muutos voi toteutua vain silloin kun siihen ollaan valmiita sekä kykeneviä. Tärkeää elintapamuutoksessa on opetella myös käsittelemään omia muutosta estäviä ajatuksia ja tunteita. On tunnistettava muutosta uhkaavat tekijät ja haitalliset käyttäytymismallit sekä opetettava niiden hallintaa, jotta ne eivät estäisi tai sabotoisi muutoksen tapahtumista. Tärkeää elintapamuutoksen onnistumisessa ovat myös voimavarat ja toivon säilyminen sekä myönteisyys elintapamuutoksen toteuttamista kohtaan. Tavoitteisiin pääseminen ja niissä onnistuminen sekä saavutetut tulokset ruokkivat motivaatiota jatkaa itsestään huolehtimista. Samalla parantunut kunto ja saavutettu itseluottamus motivoivat ylläpitämään saavutettua tilaa. (Fogelholm 2007; Liikunnan Käypähoito -suositus 2008; Korkiakangas ym. 2010.)

Elintapaneuvonnassa olisikin erityisen tärkeää jäsenellä ja jakaa neuvonta pienempiin osaluokkiin kerralla ja elintapaohjattavaa tulisi kannustaa välitavoitteisiin, johon pyrkiä. Elintapaneuvontaan näyttäisi soveltuvan hyvin ratkaisukeskeinen menetelmä ja erityisesti motivoiva haastattelu, koska siihen ei liity elintapaneuvojan tuomitsevaa asennetta. Siinä myös elintapaneuvottavan ristiriitaisuus muutospuheiden ja kokemuksen sekä omien tavoitteiden kesken, että muutoksesta aiheutuvien hyötyjen ja haittojen vertailu edistävät elintapamuutosta. Kuuden K:n malli, jossa edetään kysymisen, keskustelun, suunnitelman kirjaamisen, kehottamisen, kannustamisen ja kontrolloinnin kautta motivoivaan elintapamuutokseen soveltuu tietyin ehdoin myös elintapaneuvontaan edelleen. Elintapamuutos näyttäisi etenevän prosessinomaisesti ja muutosvaihemallin mukaisesti sisältäen esiharkinta-, harkinta-, valmistautumis-/aloittelu-, toiminta-, ylläpito-/vakiinnuttamis- ja päätösvaiheen, mutta monesti tähän prosessiin kuuluu myös repsahtamista tai paluuta entiseen. (Fogelholm 2007; Liikunnan Käypähoito -suositus 2008; Korkiakangas ym. 2010.)

Absetz & Hankonen (2009) katsauksesta käy ilmi, että elintapaneuvonnassa näyttäisi olevan olennaista elintapaneuvottavan pystyvyyden tunteen vahvistaminen, jotta elintapaneuvottava saisi enemmän luottamusta omiin muutoksetekokykyihin ja siihen uskoen tulee panostettua kovemmin muutoksen toteuttamiseen eikä lannistuta niin helposti repsahtamisista tai vanhaan palaamisesta vaan yritetään uudestaan uusilla eväillä. Pystyvyyden tunteen vahvistamisessa auttaa erityisesti oma havainnointi ja oppiminen seuraamalla muiden elintapamuutoksien toteutumista ja onnistumistarinat. Elintapaneuvojan suostuttelu tai kehottaminen ja esteiden tunnistaminen eivät siis niinkään näyttäisi edistävän pystyvyyden tunnetta. Tällainen oman toiminnan seuraaminen yhdistettynä tavoitteelliseen toiminnan tekniikkaan mahdollistaa jopa elintapamuutoksessa onnistumisen vaikutuksen tuplaantumisen.

Katsauksessa myös todetaan, ettei mikään malli tai tekniikka yksistään auta tai tuo suuria vaikutuksia elämäntapamuutokseen vaan avain näyttäisi olevan tekniikoiden yhdistämisessä. Tekniikoiden soveltavuuteen vaikuttavat kuitenkin niin elintapaneuvojan kuin neuvottavan yksilölliset ominaisuudet. Tärkeätä on kuitenkin ohjata muutoksen tarpeesta puhumiseen elintapamuutosta kaipaavan itsensä kautta. Lisäksi etua näyttäisi olevan myös erilaisista testeistä, joiden tulosten tarkastelun avulla voidaan konkreettisesti asettaa toiminnallisia tavoitteita ja suunnitelmia samalla elintapaneuvottavaa kuunnellen. Elintapamuutoksen viimeistelyssä auttaa toteutumisen seuranta ja palautteenanto. (Absetz & Hankonen 2009.)

4.4 VESOTE-elintapaneuvonta

UKK-instituutin poikkihallinnollisessa Vaikuttavaa elintapaohjausta sosiaali- ja terveydenhuoltoon (VESOTE) -hankkeessa, joka oli STM:n rahoittamista hallituksen kärkihankkeisiin kuuluvan Hyvät käytännöt pysyvään käyttöön -projektin (2017-2018) osa, pyrittiin vaikuttamaan työikäiseen aikuisväestöön, jotta he lisäisivät liikkumista ja vähentäisivät istumista, söisivät monipuolisemmin ja terveellisemmin sekä nukkuisivat paremmin. Hankkeen tarkoituksena oli vahvistaa sosiaali- ja terveydenhuollossa tavoitteellista elintapaohjausta ja yhteistyötä eri ammattilaisten ja toimialojen kesken. (VESOTE-hanke 2018.)

VESOTE-hankkeessa keskityttiin erityisesti elintapaneuvottavan ja elintapaneuvojan keskinäiseen vuorovaikutukseen. Elintapaneuvojat saivat erikseen koulutusta parantavan vuorovaikutuksen menetelmästä, joka on yksi terveydenhuollon ammattilaisille suunnattu vaikuttavan viestinnän menetelmä ja jonka tärkeimpänä tarkoituksena on, että elintapaneuvottava löytää itselleen tärkeimmät kohdat neuvonnassa ja joiden pohjalta voi lähteä tekemään tarvittavia muutoksia omassa elämässään. Toiminnan vaikuttavuutta mitattiin liikunnan, unen ja ravitsemuksen osalta käyntien yhteydessä tehdyillä mittauksilla ja testeillä. Etelä-Savon sosiaali- ja terveystieteiden (ESSOTE) osalta hankkeen puitteissa luotiin vahva elintapaohjauksen verkosto ja laadittiin potilastietojärjestelmään vaikuttavuuden mittarit. Yhtenä pääkohderyhmänä ESSOTE:ssa elintapaohjauksessa olivat nollatason liikkujat. (VESOTE-hanke 2018.)

5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS

Liikunta vähentää riskiä sydän- ja verisuonitauteihin sekä vaikuttaa positiivisesti tuki- ja liikuntaelinsairauksiin, lihavuuteen ja masennukseen. Työikäisille säännöllinen liikunta merkitsee näiden osalta mm. sairauspoissaolojen vähentymistä, työtehon lisääntymistä, stressin vähentymistä tai parempaa henkisen kuorman hallintaa, parempaa fyysistä jaksamista ja reippautta sekä yleisesti myönteistä elämänasennetta. Ikääntyneille se tarkoittaa enemmän virkeyttä, rentoutumista, nauttimista, hauskuutta, kivunlievitystä ja toimintakykyisyyden säilyttämistä tulevaisuudessa, sosiaalisia kontakteja sekä muita psykologisia hyötyjä.

Tämän tutkielman tarkoituksena oli poikittaistutkimuksella selvittää, ovatko Active Life Labissa vaikuttavuusmittauksissa käyneet VESOTE-elintapaneuvottavat motivoituneita liikuntaan ja minkälaisia liikuntamotivaatioprofiileja heillä on. Lisäksi tutkittiin, minkälainen heidän taustatekijöidensä yhteys on liikuntamotivaatioon ja fyysiseen aktiivisuuteen sekä miten liikuntamotivaatioprofiili selittää vapaa-ajan liikunnan määrää. Vertailuryhmänä toimi ei elintapaneuvontaan osallistuneiden ryhmä.

Varsinaisina mittareina käytetään aikuisten vapaa-ajan liikuntamotivaatiomittaria (REMM), ja itse raportointiin tarkoitettua liikunta-aktiivisuuden kyselyä (IPAQ). Tutkimuksessa hyödynnetään myös taustatietoja. Kuvioista 3 näkyy havainnekuva tutkimuksen teoreettisesta viitekehystä.



KUVIO 3. Havainnekuva tutkimuksen teoreettisesta viitekehyksestä.

Tutkimuskysymyksiksi kirjallisuuskatsauksen perusteella nousivat seuraavat:

- ❖ **Tutkimuskysymys 1:** Eroako elintapaneuvontaan osallistuneiden liikuntamotivaatio-profiili vertailuryhmästä? Minkälainen heidän taustatekijöidensä yhteys on liikuntamotivaatioon?
- ❖ **Tutkimuskysymys 2:** Kuinka aktiivisia nämä ryhmät ovat perustuen itse raportoituun fyysisen aktiivisuuden kyselyyn? Minkälainen heidän taustatekijöidensä yhteys on fyysiseen aktiivisuuteen?
- ❖ **Tutkimuskysymys 3:** Selittääkö liikuntamotivaatioprofiili vapaa-ajan liikunnan määrää elintapaneuvontaan osallistuneiden ja vertailuryhmän välillä?

Motivaatiotekijöistä sisäinen ja sosiaalinen motivaatio, tehtävä- ja minäorientaatio, viihtyvyys, sosiaalinen yhteenkuuluvuus, kehon ja mielen hyvinvointi sekä fyysinen kunto ovat positiivisesti yhteydessä viikoittaiseen fyysiseen aktiivisuuteen. Motivaatiotekijöistä fyysistä aktiivisuutta selitti parhaiten tehtäväorientaatio, sosiaalinen motivaatio ja ulkonäkö. Mitä paremmassa

kunnossa kokee olevansa, sitä helpommalta tuntuu myös liikkuminen ja liikunnasta nautitaan myös enemmän. Liikunnan kautta koetaan myös sosiaalista yhteenkuuluvuutta erityisesti ryhmäliikunnassa. (Karjalainen & Ryyti 2004.)

Aiempien tutkimusten perusteella näyttäisi siltä, että ikä on eniten yhteydessä fyysiseen kuntoon ja muiden odotusten kanssa. Fyysistä aktiivisuutta parhaiten selitti muun muassa ikä. Mitä enemmän ikää karttuu, sitä tärkeämmäksi motivaatiotekijäksi fyysinen kunto koetaan, kun taas ulkonäön motivoiva merkitys näyttäisi samalla vähenevän. Eläkeikää lähimpänä olevista näyttää suositusten mukaisesti liikkuvan enää vain jokunen prosentti ikäryhmästä. Ikääntyvien työntekijöiden fyysisen aktiivisuuden lisääminen olisi yksi edellytys työurien pidentämiselle, joka on myös Suomessa tavoitteeksi asetettu. Noin viidesosa työikäisistä on kuitenkin liikkumattomia ja se tuo erityisenä haasteen. Lisäksi eläkeikäisten fyysinen aktiivisuus olisi yksi keskeisimmistä merkityksistä itsenäiselle arjessa selviytymiselle ja toimintakyvylle. (Karjalainen & Ryyti 2004; Husu ym. 2010.)

Näyttäisi myös siltä, että naisilla että miehillä tärkeimpinä motivaatiotekijöinä toimivat kehon ja mielen hyvinvointi sekä sisäinen motivaatio. Sisäiset motivaatiotekijät, kuten viihtyminen sekä fyysinen ja psyykinen hyvinvointi ovat kuitenkin naisille tärkeämpiä, kun taas miehet ovat tehtäväorientoituneimpia. Tutkimusten perusteella sukupuolten välisessä vapaa-ajan fyysisessä aktiivisuudessa on myös eroja. Miehet harrastavat enemmän liikuntaa, naiset liikkuvat yleisemmin kohtuullisesti. Iän myötä hyvin aktiivisesti liikkuvien osuus vähenee, kun taas jonkin verran liikuntaa harrastavien osuus kasvaa. (Karjalainen & Ryyti 2004; Husu ym. 2010.)

Koulutustasolla huomattiin olevan positiivinen yhteys psyykkiseen kuntoon, mutta sitä vähemmän tärkeitä ovat ulkonäkö, sosiaalinen yhteenkuuluvuus ja sosiaalinen motivaatio. Korkeakoulutuksen saaneet eivät kuitenkaan näytä liikkuvan sen enempää kuin alemman koulutuksen saaneet. Koulutusuralla on lisäksi todettu olevan merkitystä liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa ja liikkumattomuuden sosioekonomisten erojen synnyssä. Näyttäisi siltä, että koulutusura ja liikuntatottumukset liittyvät läheisesti toisiinsa, koska koulutusura voi vaikuttaa liikuntavalintojen tekemiseen ja toisaalta liikunnalla voi olla myönteisiä vaikutuksia koulutusuralla menestymiseen. Vähän koulutetuille henkilöille taas kilpaurheiluharrastus voi tarjota

toisenlaista menestystä. Merkittävässä roolissa liikkumattomuuden sosioekonomisten erojen synnyssä ovat muiden epäterveellisten elintapojen kasautuminen, joka näkyy erityisesti matalan koulutustason omaavilla henkilöillä. (Karjalainen & Ryyti 2004; Husu ym. 2010.)

Fyysisen aktiivisuuden ohella myös liikkumattomuutta ja istumista olisi syytä seurata. Arkielämän muuttuessa fyysisesti yhä passiivisemmaksi, ei välttämättä enää terveysliikunnan suositusten toteutuminen edes riitä, koska runsas päivittäinen istuminen voi heikentää kohtuullisinkin liikunnan terveyshyötyjä. Huomiota vaativat erityisesti paljon arjessa istuvat ja liikuntaa harrastamattomat henkilöt. Heillä on erityisen suuri vaara huonoon kuntoon, ylipainoon ja aineenvaihdunnan ongelmiin. Nämä tekijät yhdessä kohottavat merkittävästi riskiä sairastua perinteisiin kansansairauksiin. (Husu ym. 2010.)

6 TUTKIMUSAINEISTO JA MENETELMÄT

Tutkimus toteutettiin Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun tutkimus-, kehitys- ja innovaatiotoiminnan laboratorio Active Life Labissa, joka toimii keväällä 2018 avautuneissa tiloissa monitoimiareena Mikkelin Saimaa Stadiumilla. Laboratorion tavoitteena on kerätä järjestelmällisesti tietoa ihmisten kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista ja sen muutoksista tutkimukseen perustuvalla protokollalla. Näitä toteutetaan vaikuttavuusmittauksina. Kerättyä tietoa hyödynnetään muun muassa hyvinvointipalveluiden vaikuttavuuden mittaamiseen ja kehittämiseen. (Saimaa Stadiumi 2018.)

Tämä tutkielma on osa Active Life Labin toteuttamaa laajempaa Wellbeing and Motivation in South-Eastern Finland (WELLMIE) -tutkimusta, jossa selvitetään hyvinvointimotivaatiotekijöiden muutosta eri hyvinvointipalveluiden käytön seurauksena Kaakkois-Suomalaisilla miehillä ja naisilla. (Saimaa Stadiumi 2018.) Tähän tutkimukseen pyydettiin eettistä lausuntoa Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun eettiseltä toimikunnalta. Tutkimuslupa myönnettiin ilman muutostarpeita.

WELLMIE-tutkimuksessa kerättyjä tietoja ja tutkimustuloksia käsitellään luottamuksellisesti tietosuojalainsäädännön edellyttämällä tavalla. Tutkimusaineistoa säilytetään Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun käsittelyä koskevien tietoturvakäytänteiden mukaisesti. Tutkimusaineisto arkistoidaan tutkimuksen päätyttyä. Tutkimusaineistoa on tarkoitus hyödyntää myös myöhemmissä tutkimuksissa. Tämä tutkielma on osa WELLMIE -tutkimusta. Tarkemmasta WELLMIE-tutkimuksen tutkimussuunnitelmasta (Liite 4) löytyy tutkimuksen tavoite, tausta, menetelmät sekä tulokset ja johtopäätökset, joita haetaan tällä tutkimuksella.

6.1 Rekrytointi ja tutkittavat

Tutkimukseen osallistujat olivat ilmoittautuneet mukaan Active Life Labin vaikuttavuusviikon mittauksiin. Tutkimuksesta kerrottiin sidosryhmätapaamisissa, jotka olivat avoimia tilaisuuksia, jonka perusteella kiinnostuneet yhdistykset ottivat yhteyttä. Tutkimuksesta kiinnostuneet

ottivat yhteyttä myös paikallislehden ilmoituksen perusteella. Tilaisuuksissa käytiin läpi vaikuttavuuden määrittämistä, jonka seurauksena toteutettiin vaikuttavuusmittausviikkoja, joihin sidosryhmien asiakkaat saivat halutessaan ilmoittautua mukaan. Ilmoittautumisen vahvistamisen yhteydessä lähetettiin mittaukseen valmistautumisohjeita. Samalla ilmoittautuneille lähetettiin suostumuslomake, jonka he yleensä täyttivät etukäteen ennen mittauksiin saapumista tai paikan päällä ennen mittausten aloittamista.

Tutkimuksen osallistujiksi valikoitui miehiä ja naisia, eri ikäisiä ja kokoisia, eri koulutustasuisia ja työvaiheessa olevaa aikuisväestöä Kaakkois-Suomesta. Tutkimuksen kohderyhmä jaettiin kahteen ryhmään. Ensimmäinen ryhmä oli ohjattu terveydenhuollon VESOTE-hankkeen järjestämän elintapaneuvonnan palveluohjauksen kautta ja elintapaneuvottavien lähtötilanteen kartoituksen tekemistä varten tutustumaan Active Life Labiin ja osallistumaan tutkimukseen. Palveluohjauksen perusteena olivat liikunnan vähäisyys ja keskimääräistä suurempi diabetesriski kaikilla ikäryhmillä. Elintapaneuvottavat olivat käytännössä liikuntaa harrastamattomia eli niin sanottuja nollatason liikkujia ja sellaisia, jotka tarvitsisivat muutosta elintavoissa. Tarkoituksena oli, että tämänkaltaisen alkukartoituksen avulla elintapaneuvojat laativat yhdessä elintapaneuvottavan kanssa suunnitelman, jota lähdetään elintapaohjauksen osalta tukemaan. Vertailuryhmän osallistujiksi valikoitui Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun henkilökuntaan ja opiskelijoita sekä eri yhdistyksistä kaikenlaisen liikuntataustan omaavia henkilöitä, joita kiinnosti osallistua tutkimukseen Active Life Labin toimintaan tutustumisen yhteydessä.

Tutkimukseen osallistuneiden tutkittavien osallistuminen perustui vapaaehtoisuuteen ja tutkittavat allekirjoittivat kirjallisen suostumuslomakkeen. Tutkittavat saivat suostumuslomakkeen yhteydessä myös tietosuojailmoituksen, joka piti sisällään tutkimusprotokollan esittelyn, mittauksiin valmistautumisohjeita, tietoa tutkimuksen hyödyistä ja haitoista sekä tutkimusaineiston käytöstä ja tutkittavien oikeuksista, tietosuojakäytänteistä että vakuutuksesta. Siinä muun muassa kerrottiin, että he voivat keskeyttää tutkimuksen omalta osaltaan koska tahansa ilman mitään perustelua. Tietosuojailmoitus suostumuslomakkeineen löytyvät liitteestä 1.

6.2 Tutkimusprotokolla

Saapuessaan mittauksiin tutkittaville annettiin alkuorientaatio päivän sisällöstä eli käytiin tutkimusprotokolla, mittauksiin valmistautumisohjeiden noudattaminen ja suostumuslomake läpi, heidät rekisteröitiin ja heille annettiin osallistumista varten ID-numerotarra, joka kiinnitettiin rintaan. Tämän jälkeen he pääsivät osallistumaan mittauksiin ja vastaamaan kyselyihin. ID-numeron avulla henkilötiedot tallennettiin Active Life Labin tietokoneelle. Elintapaneuvottavilla oli mukana elintapaneuvojat seuraamassa neuvottaviensa mittauksiin osallistumista ja auttoivat kyselyihin vastaamisessa. Tarkempi mittausten tutkimusprotokolla, mittauksiin valmistautumisohje, liikunnan vasta-aiheet ja suostumuslomake käyvät ilmi tutkimuksen osallistujille lähetetystä tietosuojailmoituksesta (Liite 1). Tässä tutkielman tutkimuksessa keskityttiin pelkästään kyselyihin.

Mittausten lomassa jonotettaessa mittauspaikkoihin, tutkittavat vastasivat hyviökartoitukseen kuuluvaan pitkään ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin liittyvään verkkokyselypatteristoon tableteilla ja lopettelivat siihen vastaamisen mittausten jälkeen paikan päällä tai kotona. Hyviökartoitukseen kuuluivat muun muassa tämän tutkimuksen kohteena olevat suomennetut versiot vapaa-ajan liikuntamotivaatiokyselystä (REMM, Liite 3) ja fyysisen aktiivisuuden kyselystä (IPAQ, Liite 2). Hyviökartoituksen kyselypatteristoon kuuluivat myös taustatiedot, kysymykset terveydestä ja sairauksista, mielen hyvinvoinnista, unesta ja levosta, ruokailutottumuksista, liikunnan harrastamisesta ja liikkumisen itsesäätelystä, istumisesta sekä muusta hyvinvoinnista koostuvat kyselyt.

6.3 Tutkimuksessa käytetyt kyselymittarit

Tutkimus toteutettiin Saimaa Stadiumin Active Life Lab:lla vaikuttavuusmittausviikon yhteydessä hyviökartoituksena, jonka yhtenä osana olivat vapaa-ajan liikuntamotivaatiokysely, johon käytettiin REMM -vapaa-ajan liikunnan motivaatiomittaria ja liikunta-aktiivisuuden kysely, johon käytettiin IPAQ -itse raportoidun fyysisen aktiivisuuden mittaria. Näiden lisäksi hyödynnetään taustatietoina sukupuolta, ikäryhmää (työikäiset 18-64 -vuotiaat ja ikääntyvät yli 65 -vuotiaat), ryhmätietoa (elintapaneuvontaan osallistuneet ja vertailuryhmä), koulutustaustaa

(peruskoulu, ylioppilas, ammatillinen tai opistotason koulutus, ammattikorkeakoulu, yliopisto- tai korkeakoulututkinto) ja työelämätilannetta (töissä, työtön, eläkkeellä).

Active Life Labin keräämää laajaa tutkimusaineistoa tullaan jatkossa käyttämään niin tutkimus- kuin koulutuskäyttöön ja tutkimustietoa voidaan myös jälleen hyödyntää palveluiden parantamisessa ja sovelluskehityksessä. Tutkimusaineistosta valmistuu myös monia opinnäytteitä ja ryhmätason tutkimustuloksia tullaan esittelemään niin kansallisissa kuin kansainvälisissä tiedekongresseissa, johon nämä kyselylomakkeet soveltuvat hyvin, koska ne on validoitu ja mittareiden reliabiliteetti on osoittautunut hyväksi ja ne ovat hyvin toistettavissa olevia mitta-areita.

6.3.1 Fyysisen aktiivisuuden kysely

Fyysistä aktiivisuutta mitattiin lyhennetyllä IPAQ-kyselyllä, joka soveltui Active Life Labin tarpeisiin hyvin. Hyviökartoitukseen kuului monia muitakin kyselypatteristoja, joten kyselyiden pituutta oli saatava lyhennettyä niin paljon kuin mahdollista, jotta vastaaminen olisi vielä mielekästä. IPAQ-kysely soveltui hyvin myös Active Life Labin kohderyhmälle ikäjakauman osalta.

Tutkimuksessa Webropol-kyselypohjassa fyysisestä aktiivisuudesta kyseltiin seitsemällä eri kysymyksellä (Liite 2). Kysymyksiin fyysisestä aktiivisuudesta vastaaja sai kirjoittaa vastaukset numeroina. Kysymysvaihtoehtoissa oli tunneille ja minuuteille eri vastauskentät, jos kysyttiin ajankäyttöä tietyn tasoisessa aktiivisuudessa (kysymykset 54, 56, 58 ja 59). Lisäksi osassa kysymyksistä oli mahdollisuus vastata myös, ettei kysyttyä fyysistä aktiviteettia ole suorittanut ja jos taas oli, niin vastaus kirjoitettiin numerona arvioituna viikkoa kohden (kysymykset 53, 55 ja 57).

6.3.2 Liikuntamotivaatiokysely

Tutkimuksessa käytettiin toisena subjektiivisena menetelmänä suomennettua liikuntamotivaatiomittaria, jolla voidaan arvioida vapaa-ajalle kohdistuvaa liikuntamotivaatiota (REMM). Tutkimuksessa Webropol-kyselypohjan REMM -motivaatiomittarin (Liite 3, kysymys numero 84) 73 väittämää on jaoteltu tutkimuksen kyselyn analysoinnissa osioihin ja alakohtiin seuraavasti:

- Sisäinen motivaatio
 - Tehtäväorientaatio
 - pitääkseni yllä nykyistä taitotasoani
 - koska pidän haasteellisista harrastuksista
 - jotta tulokseni paranisivat
 - koska pidän fyysisistä haasteista
 - parantaakseni suorituskykyäni verrattuna aikaisempiin suorituksiini
 - oppiakseni uusia taitoja tai kokeillakseni uusia liikuntamuotoja
 - saavuttaakseni tavoitteen, jonka olen asettanut itselleni
 - parantaakseni nykyisiä taitojani
 - parantaakseni taitoani tai tekniikkaani
 - päästäkseni parempiin suorituksiin
 - Viihtyminen
 - koska harrastamani liikunta on innostavaa
 - koska liikunta on virkistävää
 - koska sen jälkeen oloni tuntuu hyvältä
 - koska se on hauskaa
 - koska nautin liikkumisesta
 - koska se on mielenkiintoista
 - koska koen sen hauskana
 - koska se tekee minut onnelliseksi
- Sosiaalinen motivaatio
 - Sosiaalinen yhteenkuuluvuus
 - tavatakseni uusia ihmisiä
 - saadakseni uusia ystäviä

- koska voin samalla keskustella ystäväni kanssa
- koska se on yhteistä minulle ja ystäväilleni
- jotta voisin liikkua yhdessä muiden kanssa
- ollakseni ystäväni kanssa
- koska nautin ajanvietosta muiden seurassa liikkuen
- koska osallistuminen on innostavaa
- Minäorientaatio
 - tehdäkseni kuntoni eteen enemmän kuin muut ihmiset
 - koska se lisää muiden arvostusta minua kohtaan
 - koska pidän voittamisesta
 - näyttääkseni paremmalta kuin muut
 - kilpaillakseni muiden kanssa
 - voittaakseni ystäväni
 - ollakseni ryhmän paras
 - harjoitellakseni kovemmin kuin muut
 - saavuttaakseni muiden odotusten mukaisen ulkonäön
 - ollakseni paremmassa kunnossa kuin muut
 - saadakseni lihakseni näyttämään jäntevämmiltä kuin muilla
 - saadakseni kehoni näyttämään paremmalta kuin muilla
 - suoriutuakseni paremmin kuin muut
- Muiden odotukset
 - koska ystäväni haluavat minun tekevän niin
 - koska itselleni tärkeät ihmiset katsovat liikunnan tekevän minulle hyvää
 - koska työni puolesta minun on pysyttävä kunnossa
 - koska se auttaa ylläpitämään terveydellistä tilaani
 - ansaitakseni elantoni
 - koska minun ei tarvitse itse maksaa kuntoilun kustannuksia
 - koska muiden mielestä tarvitsen liikuntaa
 - lääkärin/fysioterapeutin tms. määräyksestä
- Kehon ja mielen hyvinvointi
 - Fyysinen hyvinvointi

- koska sen avulla keho pysyy terveenä
- koska se pitää minut terveenä
- ollakseni fyysisesti hyvässä kunnossa
- koska liikunta parantaa sydän- ja verenkiertoelimistön toimintaa
- saadakseni lisää energiaa
- koska se auttaa minua pysymään kunnossa
- koska sen avulla voin hidastaa ikääntymisen tuomia fyysisiä muutoksia
- pysyäkseeni vahvana
- ylläpitääkseni fyysistä terveyttäni
- Psyykkinen hyvinvointi
 - koska liikunta antaa minulle hyvänolon tunteen
 - koska haluan hallita stressiä paremmin
 - koska liikunta auttaa minua pärjäämään muilla elämän alueilla
 - koska se toimii stressin laukaisijana
 - koska liikunta auttaa kohentamaan henkistä hyvinvointia
 - koska liikunta saa ajatukset muualle
 - koska se auttaa minua rentoutumaan
 - koska liikunta vähentää masennusta
 - unohtaakseni työ/arkihuolet
- Ulkonäkö
 - sillä hyvä kunto on edellytys menestymiselle urheilu-urallani
 - parantaakseni ulkonäköäni
 - saadakseni lisää voimaa
 - koska se saa lihakset näyttämään paremmilta
 - parantaakseni kehoni muotoa
 - ollakseni komea/viehättävä muiden silmissä
 - koska se auttaa minua pysymään kunnossa
 - koska se auttaa minua ylläpitämään kehoni jäntevänä
 - pudottaakseni painoa, jotta näyttäisin paremmalta

6.4 Tutkimuksen analysointi

Tutkimuksessa tutkittavat (n = 122) jaettiin kahteen pääryhmään: elintapaneuvontaan osallistuneet (n = 27) ja vertailuryhmä (n = 95). Näissä pääryhmissä tarkasteltiin myös taustatekijöiden vaikutuksia tuloksiin. Taustatekijöistä hyödynnettiin sukupuolta, ikäryhmää (työikäiset 18-64 -vuotiaat ja ikäänntyneet yli 65 -vuotiaat) kuin myös koulutustaustaa (peruskoulu, ylioppilas, ammatillinen tai opistotason koulutus, ammattikorkeakoulu, yliopisto- tai korkeakoulututkinto) ja työelämätilannetta (töissä, työtön, eläkkeellä). Kyselyn tulokset ladattiin Webropolista csv-tiedostomuodossa. Kyselytuloksiin valittiin Webropolista ladattavaksi vain tämän tutkimuksen kannalta olennaisimmat tulokset kuten taustakysymykset (sukupuoli, syntymävuosi, koulutus, ryhmä, työelämä), IPAQ ja REMM -mittarit. Kyselytulosten keskiarvot ja keskihajonta laskettiin Microsoft Officen Excel ohjelmalla. Excelissä suoritettiin myös IPAQ ja REMM -tulosten pistelaskenta. Kyselyanalyysi toteutettiin IBM SPSS Statistics versio 24 -tilastointiohjelmalla (Chicago, IL, Yhdysvallat). Tilastollisen merkitsevyyden tasona käytettiin $p \leq 0,05$.

IPAQ:n osalta Excelissä tehtiin pistelaskelmat, jossa kuormittava ja kohtalainen aktiivisuus sekä kävelyaktiivisuus saatiin selvitettyä JOS-lausekkeen avulla. Kävely- ja kohtalainen aktiivisuus saatiin tämän jälkeen laskettua kohtalaisen ja kävelyaktiivisuuden JOS-lausekkeesta saamien tulosten summana, keski-kovatehoinen aktiivisuus vastaavasti kuormittavan ja kohtalaisen aktiivisuuden sekä kävelyaktiivisuuden summana. Istumiseen käytetty aika (tuntia) saatiin laskettua kahden eri sarakkeen (tunnit ja minuutit) yhteenlaskettuna summana, joka jaettiin 60 minuutilla.

REMM:n osalta Excelissä tehtiin pistelaskelmat, jossa jokaisen alakohdan pisteet laskettiin yhteen ja jaettiin alakohdassa olleiden väittämien määrällä. Näin saatiin aikaiseksi motivaatiotekijöiden alakohdista luokitteluasteikolliset summamuuttujat. Muuttujille on tehty myös logaritmuunnokset. Alakohtia oli kahdeksan: tehtäväorientaatio, viihtyminen, sosiaalinen yhteenkuuluvuus, minäorientaatio, muiden odotukset, fyysinen hyvinvointi ja psyykinen hyvinvointi sekä ulkonäkö. Lisäksi taustatiedoissa syntymävuoden perusteella laskettiin vastaajien ikä. Vastaajat ovat kyselyssä saaneet valita minkä yhdistyksen alaisuudessa tai kautta osallistu-

vat tutkimukseen. Tämän ryhmätiedon perusteella jaettiin vastaajat kahteen pääryhmään. Mikäli ryhmätietona oli VESOTE, kuuluivat vastaajat elintapaneuvontaan osallistuneisiin, mikäli jokin muu kuten Senjoriitat, omaishoitajat, Supermiehet, Xamk henkilökunta, Xamk opiskelijat, Äijävirtaa tai muu, kuuluivat he vertailuryhmään.

Tutkimuksen tuloksista laskettiin iän keskiarvot ja keskihajonnat sekä taustatietojen ristiintaulukoinnin prosentuaalinen jakauma ryhmittäin. Liikuntamotivaatioprofiilin erot ryhmillä ja tutkittavien fyysinen aktiivisuus selvitettiin non-parametrisellä Mann-Whitney U-testillä, koska oli kaksi riippumatonta ryhmää, jossa normaalijakaumaoletus ei ole voimassa. Elintapaneuvottavien ryhmän koko oli alle 30 ja vertailuryhmän koko taas yli 90. Tuloksissa esitetään keskiarvot ja -hajonnat, p-arvot sekä Mann-Whitney U -arvot molempien ryhmien jokaisen motivaatiotekijän ja fyysisen aktiivisuuden osalta. Lisäksi Pearsonin korrelaatiokertoimen avulla analysoitiin taustatekijöiden yhteyksiä liikuntamotivaatiotekijöiden eroja ryhmillä ja tutkittavien fyysiseen aktiivisuuteen. Tuloksissa esitetään Pearsonin korrelaatiokerroin (r) ja p-arvo taustatekijöiden kohdalla jokaisen liikuntamotivaatiotekijän ja fyysisen aktiivisuuden osalta.

Vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden ja liikuntamotivaation yhteyksiä tutkittiin hierarkkisella lineaarisella regressioanalyysillä, jossa selittävinä muuttujina olivat liikuntamotivaatiota kuvaavat muuttujat ja selitettävänä muuttujina ovat fyysistä aktiivisuutta kuvaavat muuttujat. Regressioanalyysin avulla pyrittiin löytämään sellainen muuttujien yhdistelmä, jolla voidaan parhaiten selittää vapaa-ajan liikunnan määrää (ja istumista) liikuntamotivaation päätekijöiden eli liikuntamotivaatioprofiilin avulla elintapaneuvontaan osallistuneiden ja vertailuryhmässä. Luottamusasteiden raportointi (95 % CI), riskitaso $p < 0.05$. Regressiomallista tehtiin vain yksi malli ilman kovariaatteja elintapaneuvottavien liian vähäisen tutkittavien määrän takia. Mallissa katsottiin molempien ryhmien osalta, onko motivaatiotekijöillä yhteyttä liikunta-aktiivisuuteen (ja istumiseen). Tuloksissa esitetään standardisoidut regressiokertoimet ja luottamusvälit sekä niitä vastaavat p-arvot ilman selityksasteita kuvaavia r-arvoja niiden ollessa suuruudeltaan niin pieniä.

Tutkimuksessa käytettiin seuraavia tilastollisia merkitsevyyden tasoja:

- $p \leq 0.05^*$ = tilastollisesti melkein merkitsevä

- $p \leq 0.01^{**}$ = tilastollisesti merkitsevä
- $p \leq 0.001^{***}$ = tilastollisesti erittäin merkitsevä.

WELLMIE-tutkimukseen käytettävä ja tässä tutkimuksessa hyödynnettävä tieto ladataan palvelimelta ja pseudonymisoidaan. Tunnisteellista henkilötietoa ei säilytetä muualla kuin palvelimella. Tutkimukseen käytetään pelkästään pseudonymisoitua tietoa. Koodiavain säilytetään Active Life Labin paikallisella kovalevyllä, jota säilytetään lukitussa kaapissa Active Life Lab:lla. Kyselyaineisto on lisäksi Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun suljetussa verkko-kyselytyökalussa Webropolissa organisaation käyttäjätunnuksilla toimiva ja pääkäyttäjän (tässä tapauksessa tutkielman tekijä itse toimii samalla tässä roolissa nykyisissä työtehtävissään) valtuuksilla annetuilla oikeuksilla käytössä tai sieltä pyydettyäessä ladata aineistoa ja toimittaa sitä salatun sisäisen sähköpostin kautta liitteenä vain Active Life Labin tutkimuksen tekijöille.

7 TULOKSET

Tutkittavat olivat 24-82 -vuotiaita (n = 122) ja koko aineiston keskimääräinen ikä on hieman alle 56 vuotta. Taulukosta 1 nähdään tarkemmin koulutustason ja työelämätilanteen prosentuaalinen jakauma ja ikäjakauma molempien ryhmien osalta.

TAULUKKO 1. Iän keskiarvot ja keskihajonnat sekä koulutustason ja työelämätilanteen riskitaulukoinnin % -jakauma ryhmittäin.

	Elintapaneuvontaan osallistuneet	Vertailuryhmä
Ikäjakauma keskiarvo ± keskihajonta	n = 27	n = 95
Miehet	50,54 ± 9,05 (n = 8)	56,04 ± 12,53 (n = 33)
Naiset	53,19 ± 11,74 (n = 19)	56,02 ± 12,93 (n = 64)
Työikäiset	46,78 ± 8,51 (n = 21)	48,47 ± 8,93 (n = 59)
Ikääntyvät Ryhmä	67,63 ± 2,29 (n = 6)	70,21 ± 4,58 (n = 36)
	53,19 ± 11,74 (n = 27)	56,02 ± 12,93 (n = 95)
Koulutustaso prosenttiosuus		
Peruskoulu	30% (n = 8)	8% (n = 8)
Ylioppilas	11% (n = 3)	1% (n = 1)
Ammatillinen tai opistotason koulutus	41% (n = 11)	33% (n = 31)
Ammattikorkeakoulututkinto	11% (n = 3)	27% (n = 26)
Yliopisto- tai korkeakoulututkinto	7% (n = 2)	31% (n = 29)
Työelämätilanne prosenttiosuus		
Työelämässä	38% (n = 10)	60% (n = 56)
Työtön	31% (n = 8)	3% (n = 8)
Eläkkeellä	31% (n = 8)	37% (n = 35)

7.1 Liikuntamotivaatioprofiilit ryhmillä

Mann-Whitney U-testin (taulukko 2) perusteella elintapaneuvontaan osallistuneiden liikuntamotivaatiotekijöistä erottui muiden odotukset (U = 926,50, p = 0,03) ja tulos on tilastollisesti melkein merkitsevä.

TAULUKKO 2. Liikuntamotivaatiotekijöiden erot ryhmillä (Mann-Whitney U-testi).

	Elintapaneuvontaan osallistuneet (n = 27)	Vertailuryhmä (n = 95)	Mann-Whitney U	P-arvo
	keskiarvo ± keskihajonta	keskiarvo ± keskihajonta		
Tehtäväorientaatio	2,23 ± 1,25	2,55 ± 0,77	1196,00	0,57
Viihtyminen	2,38 ± 1,40	2,99 ± 0,95	1098,50	0,13
Sosiaalinen yhteenkuuluvuus	1,93 ± 1,29	2,08 ± 0,92	1119,50	0,30
Minäorientaatio	1,25 ± 0,89	1,34 ± 0,64	1190,50	0,57
Muiden odotukset	1,77 ± 0,91	1,63 ± 0,53	926,50	0,03*
Fyysinen hyvinvointi	2,74 ± 1,31	3,23 ± 0,82	1146,00	0,25
Psyykinen hyvinvointi	2,53 ± 1,29	2,91 ± 0,89	1275,00	0,95
Ulkonäkö	2,11 ± 1,09	2,32 ± 0,76	1241,50	0,80

P-arvo, jossa * p ≤ 0.05; **p ≤ 0.01; ***p ≤ 0.001

N vastanneiden lukumäärä

Elintapaneuvontaan osallistuneiden taustatekijöiden vaikutuksista motivaatiotekijöihin Pearsonin korrelaatiotesti osoitti (taulukko 3), että elintapaneuvontaan osallistuneilla koulutustaso korreloi negatiivisesti minäorientaation ($r = -,499$, $p = 0,010$) ja muiden odotusten ($r = -,437$, $p = 0,026$) kanssa.

TAULUKKO 3. Taustatekijöiden yhteys elintapaneuvontaan osallistuneiden motivaatiotekijöihin (Pearsonin korrelaatiotesti).

		Tehtävä-orientaatio	Viihtyminen	Sosiaalinen yhteenkuuluvuus	Minä-orientaatio	Muiden odotukset	Fyysinen hyvinvointi	Psyykinen hyvinvointi	Ulkonäkö
Sukupuoli	R	-0,015	-0,106	0,183	0,057	-0,019	-0,049	-0,154	0,104
	P	0,946	0,622	0,392	0,781	0,927	0,822	0,463	0,622
	N	24	24	24	26	26	24	25	25
Ikäryhmä	R	0,093	-0,043	-0,217	-0,312	-0,153	-0,042	-0,053	-0,067
	P	0,665	0,843	0,308	0,121	0,457	0,846	0,802	0,751
	N	24	24	24	26	26	24	25	25
Koulutus-taso	R	-0,140	-0,195	-0,288	-,499**	-,437*	0,112	-0,107	-0,123
	P	0,515	0,362	0,172	0,010	0,026	0,601	0,611	0,559
	N	24	24	24	26	26	24	25	25
Työelämä-tilanne	R	0,119	0,168	0,229	0,221	0,106	0,044	0,077	-0,076
	P	0,588	0,445	0,293	0,289	0,614	0,843	0,721	0,725
	N	23	23	23	25	25	23	24	24

P-arvo, jossa * $p \leq 0.05$; ** $p \leq 0.01$; *** $p \leq 0.001$

R selitysaste

N vastanneiden lukumäärä

Vertailuryhmään osallistuneiden taustatekijöiden vaikutuksista motivaatiotekijöihin Pearsonin korrelaatiotesti osoitti (taulukko 4), että sukupuoli korreloi negatiivisesti viihtymisen ($r = -,316, p = 0,002$), fyysisen ($r = -,279, p = 0,007$) ja psyykkisen hyvinvoinnin ($r = -,426, p \leq 0.01$) sekä ulkonäön ($r = -,316, p = 0,002$) kanssa. Tulokset ovat näiden osalta tilastollisesti merkitseviä. Ikäryhmä korreloi positiivisesti psyykkisen hyvinvoinnin ($r = ,260, p = 0,011$) kanssa tuloksen ollessa melkein merkitsevä ja ulkonäön ($r = ,327, p = 0,001$) kanssa tuloksen ollessa merkitsevä. Koulutustaso korreloi positiivisesti viihtymisen ($r = ,220, p = 0,033$), psyykkisen hyvinvoinnin ($r = ,245, p = 0,017$) ja ulkonäön ($r = ,264, p = 0,010$) kanssa. Tulokset ovat näiden osalta tilastollisesti melkein merkitseviä. Työelämätilanne korreloi negatiivisesti psyykkisen hyvinvoinnin ($r = -,270, p = 0,009$) ja ulkonäön ($r = -,320, p = 0,002$) kanssa. Tulokset ovat näiden osalta tilastollisesti merkitseviä.

TAULUKKO 4. Taustatekijöiden yhteys vertailuryhmän motivaatiotekijöihin (Pearsonin korrelaatiotesti).

		Tehtävä- orientaatio	Viihtyminen	Sosiaalinen yhteenkuulu- vuus	Minäorien- taatio	Muiden odotukset	Fyysinen hyvinvointi	Psyykinen hyvinvointi	Ulkonäkö
Sukupuoli	R	-0,059	-,316**	-0,014	-0,003	-0,044	-,279**	-,426**	-,316**
	P	0,573	0,002	0,896	0,980	0,677	0,007	0,000	0,002
	N	94	94	94	94	94	94	94	94
Ikäryhmä	R	-0,002	0,084	-0,134	0,102	0,126	0,071	,260*	,327**
	P	0,987	0,420	0,199	0,327	0,225	0,495	0,011	0,001
	N	94	94	94	94	94	94	94	94
Koulutus- taso	R	0,157	,220*	-0,001	0,154	0,089	0,201	,245*	,264*
	P	0,131	0,033	0,989	0,138	0,393	0,052	0,017	0,010
	N	94	94	94	94	94	94	94	94
Työelämä- tilanne	R	-0,041	-0,127	0,113	-0,092	-0,046	-0,070	-,270**	-,320**
	P	0,695	0,225	0,279	0,381	0,662	0,505	0,009	0,002
	N	93	93	93	93	93	93	93	93

P-arvo, jossa * $p \leq 0.05$; ** $p \leq 0.01$; *** $p \leq 0.001$

R selitysaste

N vastanneiden lukumäärä

7.2 Itse raportoitu fyysinen aktiivisuus ryhmillä

Itse raportoidun fyysisen aktiivisuuden osalta Mann-Whitney U-testin (taulukko 5) perusteella vertailuryhmä harrasti kävelyä ja kohtalaista fyysistä aktiivisuutta elintapaneuvottavia enemmän eron ollessa tilastollisesti merkitsevä ($p = 0,013$). Lisäksi he harrastivat keski- ja kovatehoista fyysistä aktiivisuutta elintapaneuvottavia enemmän eron ollessa tilastollisesti merkitsevä ($p = 0,029$).

TAULUKKO 5. Tutkittavien fyysinen aktiivisuus (Mann-Whitney U-testi).

	Elintapaneuvontaan osallistuneet		Vertailuryhmä		Mann-Whitney U	P-arvo
	N	keskiarvo ± keskihajonta	N	keskiarvo ± keskihajonta		
Kuormittava aktiivisuus	10	16,28 ± 26,29	61	32,41 ± 47,74	276	0,63
Kohtalainen aktiivisuus	12	17,30 ± 27,04	69	76,74 ± 265,69	390	0,749
Kävelyaktiivisuus	18	25,05 ± 34,71	86	55,68 ± 66,14	532	0,073
Kävely- ja kohtalainen aktiivisuus	19	42,35 ± 48,56	89	132,42 ± 275,43	623,5	0,013**
Keski- ja kovatehoinen aktiivisuus	21	58,63 ± 64,10	91	164,84 ± 284,40	662,5	0,029**
Istuminen	25	5,21 ± 3,44	88	4,97 ± 2,88	1036	0,655

P-arvo, jossa * $p \leq 0.05$; ** $p \leq 0.01$; *** $p \leq 0.001$

N vastanneiden lukumäärä

Elintapaneuvontaan osallistuneiden taustatekijöiden vaikutuksista fyysiseen aktiivisuuteen Pearsonin korrelaatiotesti osoitti (taulukko 6), että koulutustaso korreloi positiivisesti istumisen ($r = ,445$, $p = 0,026$) kanssa. Työelämätilanne korreloi negatiivisesti kohtalaisen fyysisen aktiivisuuden ($r = -,626$, $p = 0,029$) kanssa. Tulokset ovat tilastollisesti melkein merkitseviä.

TAULUKKO 6. Taustatekijöiden yhteys elintapaneuvontaan osallistuneiden fyysiseen aktiivisuuteen (Pearsonin korrelaatiotesti).

		Kuormittava aktiivisuus	Kohtalainen aktiivisuus	Kävely	Kävely ja kohtalainen aktiivisuus	Keski-kova- tehoisin aktiivisuus	Istuminen
Sukupuoli	R	0,079	0,204	-0,236	-0,024	-0,059	-0,122
	P	0,827	0,524	0,347	0,922	0,801	0,561
	N	10	12	18	19	21	25
Ikäryhmä	R	0,418	0,287	0,043	0,162	0,267	-0,176
	P	0,229	0,365	0,865	0,507	0,241	0,401
	N	10	12	18	19	21	25
Koulutustaso	R	0,168	0,447	-0,122	0,011	-0,036	,445*
	P	0,642	0,146	0,630	0,963	0,878	0,026
	N	10	12	18	19	21	25
Työelämätilanne	R	-0,522	-,626*	-0,040	-0,245	-0,402	0,065
	P	0,122	0,029	0,876	0,312	0,071	0,763
	N	10	12	18	19	21	24

P-arvo, jossa * $p \leq 0.05$; ** $p \leq 0.01$; *** $p \leq 0.001$

R selityssaste

N vastanneiden lukumäärä

Vertailuryhmään osallistuneiden taustatekijöiden vaikutuksista fyysiseen aktiivisuuteen Pearsonin korrelaatiotesti osoitti (taulukko 7), että sukupuoli korreloi positiivisesti kuormittava fyysisen aktiivisuuden ($r = ,438, p \leq 0.01$) kanssa ja tulos oli erittäin merkitsevä. Ikäryhmä korreloi negatiivisesti kuormittavan fyysisen aktiivisuuden ($r = -,403, p \leq 0.01$), fyysisen aktiivisuuden ($r = -,288, p = 0,016$), kävelyn ja kohtalaisen aktiivisuuden ($r = -,235, p = 0,027$) ja keski-kovatehoisen aktiivisuuden ($r = -,271, p = 0,009$) sekä positiivisesti istumisen ($r = ,256, p = 0,016$) kanssa. Tulokset olivat kuormittavan fyysisen aktiivisuuden ja keski-kovatehoisen aktiivisuuden osalta tilastollisesti merkitseviä. Kohtalaisen fyysisen aktiivisuuden, kävelyn ja kohtalaisen fyysisen aktiivisuuden sekä istumisen kanssa tilastollisesti melkein merkitseviä. Koulutustaso korreloi negatiivisesti kuormittava fyysisen aktiivisuuden ($r = -,291, p = 0,023$) ja positiivisesti istumisen ($r = ,216, p = 0,043$) kanssa. Tulokset olivat näiden kaikkien osalta tilastollisesti melkein merkitseviä. Työelämätilanne korreloi positiivisesti kuormittavan fyysisen aktiivisuuden ($r = ,395, p = 0,002$), kohtalaisen fyysisen aktiivisuuden ($r = ,280, p = 0,021$), kävelyn ja kohtalaisen aktiivisuuden ($r = ,215, p = 0,044$) sekä keski-kovatehoisen aktiivisuuden ($r = ,248, p = 0,018$) ja negatiivisesti istumisen ($r = -,284, p = 0,008$) kanssa. Tulos oli kuormittavan fyysisen aktiivisuuden ja istumisen osalta tilastollisesti merkitseviä ja kohtalaisen fyysisen aktiivisuuden, kävelyn ja kohtalaisen aktiivisuuden sekä keski-kovatehoisen aktiivisuuden osalta melkein merkitseviä.

TAULUKKO 7. Taustatekijöiden yhteys vertailuryhmän fyysiseen aktiivisuuteen (Pearsonin korrelaatiotesti).

		Kuormittava aktiivisuus	Kohtalainen aktiivisuus	Kävely	Kävely ja kohtalainen aktiivisuus	Keski-kovatehoinen aktiivisuus	Istuminen
Sukupuoli	R	,438**	0,014	-0,074	-0,017	0,028	-0,050
	P	0,000	0,912	0,496	0,877	0,793	0,644
	N	61	69	86	89	91	88
Ikäryhmä	R	-,403**	-,288*	-0,082	-,235*	-,271**	,256*
	P	0,001	0,016	0,450	0,027	0,009	0,016
	N	61	69	86	89	91	88
Koulutustaso	R	-,291*	-0,154	-0,049	-0,118	-0,133	,216*
	P	0,023	0,205	0,652	0,269	0,209	0,043
	N	61	69	86	89	91	88
Työelämätilanne	R	,395**	,280*	0,034	,215*	,248*	-,284**
	P	0,002	0,021	0,759	0,044	0,018	0,008
	N	60	68	85	88	90	87

P-arvo, jossa * $p \leq 0.05$; ** $p \leq 0.01$; *** $p \leq 0.001$

R selitysaste

N vastanneiden lukumäärä

7.3 Liikuntamotivaatioprofili vapaa-ajan liikunnan määrän selittäjänä

Hierarkkisen regressiomallin avulla määritetyt standardisoidut beta-arvot ja luottamusvälit sekä niitä vastaavat p-arvot on koottu taulukkoon 8-10. Mallissa selitettävänä muuttujana on ensimmäisessä sarakkeessa esitetty itse raportoitua fyysistä aktiivisuutta kuvaava muuttuja. Selittävinä muuttujina toisella rivillä on liikuntamotivaatiota kuvaavat muuttujat jaettuna eri taulukoihin liikuntamotivaatiotekijöiden osioiden perusteella. Regressiomallissa jokaista selitettävää muuttujaa kohden rakennettiin oma erillinen malli, jossa kaikki motivaatiomuuttujat olivat samassa mallissa mukana. Mallit rakentuivat molempien ryhmien osalta samanaikaisesti split file-toiminnolla. Taulukkojen tuloksissa näkyvän regressiokertoimen ollessa positiivinen, on muuttujilla positiivinen yhteys ja sen ollessa negatiivinen, on muuttujilla negatiivinen yhteys toisiinsa nähden.

Regressioanalyysin perusteella saatiin muodostettua ryhmien kootut liikuntamotivaatioprofiilit (taulukko 11), jossa elintapaneuvottavien vapaa-ajan liikunnan määrän selittäjiksi löytyivät kuormittavan fyysisen aktiivisuuden osalta sisäisten liikuntamotivaatiotekijöiden osa-alueesta positiivinen yhteys tehtäväorientaatioon ($\beta = 81,341$, $p = 0,036$), kehon ja mielen hyvinvoinnin liikuntamotivaatiotekijöistä negatiivinen yhteys psyykkiseen hyvinvointiin ($\beta = -227,761$, $p = 0,045$) ja ulkonäköön ($\beta = -83,542$, $p = 0,049$), kohtalaisen fyysisen aktiivisuuden osalta kehon ja mielen hyvinvoinnin liikuntamotivaatiotekijöistä psyykkiseen hyvinvointiin ($\beta = -125,290$, $p = 0,049$). Istumisen osalta kehon ja mielen hyvinvoinnin liikuntamotivaatiotekijöistä negatiivinen yhteys fyysiseen ($\beta = -5,139$, $p = 0,005$) ja positiivinen psyykkiseen hyvinvointiin ($\beta = 3,517$, $p = 0,041$). Vertailuryhmällä ainoastaan istumisen osalta oli positiivinen yhteys sisäisten liikuntamotivaatiotekijöiden osa-alueesta viihtymiseen ($\beta = 1,310$, $p = 0,028$). Muiden liikuntamotivaatiotekijöiden osalta vapaa-ajan liikunnan määrän merkitseviä selittäjiä ei kummaltakaan ryhmältä löytynyt.

TAULUKKO 8. Fyysistä aktiivisuutta selittävät sisäiset motivaatiotekijät ryhmillä (hierarkkinen lineaarinen regressioanalyysi).

		β (95% lv)	P-arvo	β (95% lv)	P-arvo
		Tehtävääorientoitio		Viihtyminen	
Kuormittava fyysinen aktiivisuus	Elintapaneuvottavat	81,341 [13,121;149,560]	0,036*	29,242 [-38,297;96,781]	0,204
	Vertailuryhmä	15,931 [-18,307;50,169]	0,355	-12,893 [-47,079;21,294]	0,452
Kohtalainen fyysinen aktiivisuus	Elintapaneuvottavat	37,784 [-49,255;124,822]	0,261	-2,725 [-107,937;102,488]	0,940
	Vertailuryhmä	85,899 [-91,452;263,251]	0,337	-69,554 [-237,271;98,163]	0,41
Kävelyaktiivisuus	Elintapaneuvottavat	46,559 [-9,768;102,886]	0,094	-23,950 [-89,836;58,753]	0,539
	Vertailuryhmä	11,682 [-19,565;42,929]	0,459	1,275 [-29,572;32,121]	0,935
Kävely- ja kohtalainen aktiivisuus	Elintapaneuvottavat	50,231 [-21,050;142,630]	0,066	-15,534 [-21,703;137,903]	0,555
	Vertailuryhmä	61,364 [-56,645;179,372]	0,304	-34,831 [-149,877;80,214]	0,549
Keski-kovatehoinen aktiivisuus	Elintapaneuvottavat	59,482 [-11,495;130,460]	0,095	0,087 [-71,247;71,422]	0,998
	Vertailuryhmä	67,672 [-53,997;189,341]	0,272	-43,241 [-161,854;75,373]	0,471
Istuminen	Elintapaneuvottavat	-1,208 [-4,538;2,122]	0,456	1,487 [-1,860;4,834]	0,363
	Vertailuryhmä	-0,927 [-2,126;0,271]	0,128	1,310 [0,142;2,478]	0,028*

P-arvo, jossa * $p \leq 0.05$; ** $p \leq 0.01$; *** $p \leq 0.001$

TAULUKKO 9. Fyysistä aktiivisuutta selittävät sosiaaliset motivaatiotekijät (hierarkkinen lineaarinen regressioanalyysi).

		β (95% Iv)	P-arvo	β (95% Iv)	P-arvo	β (95% Iv)	P-arvo
		Sosiaalinen yhteenkuuluvuus		Minäorientaatio		Muiden odotukset	
Kuormittava fyysinen aktiivisuus	Elintapaneuvottavat	164,490 [-65,175;394,156]	0,091	-38,032 [-141,594;65,529]	0,255	6,232 [-73,206;85,670]	0,768
	Vertailuryhmä	1,658 [-21,393;24,709]	0,886	-0,911 [-43,170;41,347]	0,966	0,607 [-52,592;53,806]	0,982
Kohtalainen fyysinen aktiivisuus	Elintapaneuvottavat	-39,140 [-138,430;60,151]	0,299	22,925 [-53,965;99,814]	0,413	49,052 [-29,000;127,104]	0,139
	Vertailuryhmä	57,861 [-73,798;189,520]	0,383	-87,141 [-297,678;123,397]	0,411	16,393 [-253,667;286,453]	0,904
Kävelyaktiivisuus	Elintapaneuvottavat	-15,541 [-89,836;58,753]	0,647	25,492 [-28,841;79,824]	0,316	-1,302 [-69,551;66,947]	0,967
	Vertailuryhmä	7,276 [-15,389;29,942]	0,525	-7,814 [-44,873;29,245]	0,676	-20,804 [-65,425;23,817]	0,356
Kävely- ja kohtalainen aktiivisuus	Elintapaneuvottavat	-9,969 [-26,972;93,784]	0,696	18,094 [-33,789;89,325]	0,401	10,361 [-23,212;130,064]	0,678
	Vertailuryhmä	23,232 [-64,892;111,355]	0,602	-45,517 [-187,918;96,884]	0,527	-29,243 [-205,306;146,820]	0,742
Keski-kovatehoinen aktiivisuus	Elintapaneuvottavat	-13,784 [-83,141;55,572]	0,681	19,276 [-38,848;77,401]	0,495	11,236 [-56,591;79,063]	0,732
	Vertailuryhmä	22,467 [-68,389;113,324]	0,624	-46,842 [-193,660;99,975]	0,528	-29,247 [-210,770;152,277]	0,750

Istuminen	Elintapa-						
	neuvottavat	-1,013 [-4,267;2,241]	0,521	-1,886 [-4,613;0,841]	0,163	0,950 [-2,232;4,132]	0,538
	Vertailu-						
	ryhmä	-0,642 [-1,537;0,253]	0,157	0,620 [-0,826;2,066]	0,396	0,719 [-1,069;2,506]	0,426

P-arvo, jossa * $p \leq 0.05$; ** $p \leq 0.01$; *** $p \leq 0.001$

TAULUKKO 10. Fyysistä aktiivisuutta selittävät kehon ja mielen hyvinvoinnin motivaatiotekijät (hierarkkinen lineaarinen regressioanalyysi).

		β (95% lv)	P-arvo	β (95% lv)	P-arvo	β (95% lv)	P-arvo
		Fyysinen hyvinvointi		Psyykkinen hyvinvointi		Ulkonäkö	
Kuormittava fyysinen aktiivisuus	Elintapa-neuvottavat	55,352 [-19,915;130,620]	0,087	-227,761 [-443,350;-12,173]	0,045*	-83,542 [-166,561;-524]	0,049*
	Vertailuryhmä	5,291 [-34,867;45,448]	0,792	1,710 [-30,992;34,412]	0,917	-14,522 [-46,394 [17,350]	0,365
Kohtalainen fyysinen aktiivisuus	Elintapa-neuvottavat	139,509 [-28,221;307,238]	0,077	-125,290 [-249,781;-0,799]	0,049*	-73,071 [-183,921 [37,778]	0,127
	Vertailuryhmä	31,118 [-159,770;222,007]	0,745	43,381 [-109,425;196,187]	0,572	-61,315 [-231,187 [108,558]	0,473
Kävely-aktiivisuus	Elintapa-neuvottavat	-5,192 [-94,858;84,474]	0,899	3,718 [-109,540;116,975]	0,942	-23,225 [-80,053 [33,603]	0,379
	Vertailuryhmä	-4,140 [-34,578;26,298]	0,787	16,888 [-8,930;42,706]	0,197	-10,588 [-39,949 [18,773]	0,475
Kävely- ja kohtalainen aktiivisuus	Elintapa-neuvottavat	24,092 [-30,492;78,676]	0,366	-22,385 [-76,874;32,103]	0,399	-45,308 [-91,741 [1,126]	0,055
	Vertailuryhmä	31,444 [-90,975;153,862]	0,611	36,733 [-69,043;142,508]	0,492	-42,344 [-160,754 [76,066]	0,479
Keski-kovatehoinen aktiivisuus	Elintapa-neuvottavat	39,017 [-32,778;110,813]	0,269	-63,352 [-135,022;8,318]	0,08	-45,756 [-106,831 [15,320]	0,133
	Vertailuryhmä	36,158 [-90,057;162,373]	0,571	42,832 [-66,224;151,889]	0,437	-47,162 [-169,244 [74,921]	0,445
Istuminen	Elintapa-neuvottavat	-5,139 [-8,508;-1,771]	0,005*	3,517 [0,155;6,880]	0,041*	2,478 [-0,387;5,344]	0,086

Vertailuryhmä					
	-0,842 [-2,085;0,401]	0,182	-0,491 [-1,565;0,583]	0,366	0,071 [-1,132 [1,273]

P-arvo, jossa * $p \leq 0.05$; ** $p \leq 0.01$; *** $p \leq 0.001$

TAULUKKO 11. Regressioanalyysin perusteella muodostuneet ryhmien liikuntamotivaatioprofiilit.

	Sisäiset motivaatiotekijät		Kehon ja mielen hyvinvoinnin motivaatiotekijät		
	Tehtäväorientaatio	Viihtyminen	Fyysinen hyvinvointi	Psyykinen hyvinvointi	Ulkonäkö
Kuormittava fyysinen aktiivisuus	Elintapaneuvottavat $\beta = 81,341$ 95% lv = [13,121;149,560] p = 0,036*			Elintapaneuvottavat $\beta = -227,761$ 95% lv = [-443,350;-12,173] p = 0,045*	Elintapaneuvottavat $\beta = -83,542$ 95% lv = [-166,561;-524] p = 0,049*
Kohtalainen fyysinen aktiivisuus				Elintapaneuvottavat $\beta = -125,290$ 95% lv = [-249,781;-0,799] p = 0,049*	
Istuminen		Vertailuryhmä $\beta = 1,310$ 95% lv = [0,142;2,478] p = 0,028*	Elintapaneuvottavat $\beta = -5,139$ 95% lv = [-8,508;-1,771] p = 0,005*	Elintapaneuvottavat $\beta = 3,517$ 95% lv = [0,155;6,880] p = 0,041*	

P-arvo, jossa* $p \leq 0.05$; ** $p \leq 0.01$; *** $p \leq 0.001$

8 POHDINTA

Tämän tutkielman ensimmäinen tutkimuskysymys selvitti, onko elintapaneuvontaan osallistuneiden ryhmällä erilainen profiili kuin vertailuryhmällä sekä vaikuttaako taustatekijöiden yhteys liikuntamotivaatioon. Toinen tutkimuskysymys selvitti ryhmien itse raportoidun fyysisen aktiivisuuden määrää sekä taustatekijöiden yhteyttä siihen. Kolmannessa tutkimuskysymyksessä selvitettiin ryhmien välisiä eroja liikuntamotivaatioprofiilin yhteydestä vapaa-ajan liikunnan määrään.

Tutkimustuloksista selvisi, että motivaatioprofiili eroaa elintapaneuvottavilla vertailuryhmään nähden. Elintapaneuvontaan osallistuneiden tärkeimpänä liikuntamotivaatiotekijänä toimii sosiaalisista motivaatiotekijöistä muiden odotukset, joka lasketaan samalla ulkoiseksi motivaatiotekijäksi. Tämänkaltainen tulos elintapaneuvottavien eli nollatason liikkujien osalta käy ilmi myös muissa tutkimuksissa, koska vähän liikkuvilla ulkoiset motivaatiotekijät nousevat yleensä tärkeämmiksi tekijöiksi kuin sisäiset motivaatiotekijät. Säännöllinen liikunta vaatii selkeästi eniten sisäistä motivaatiota. Varsinaisesti se ei kuitenkaan selittänyt vapaa-ajan liikunnan määrää. Vertailuryhmä oli heterogeenisempi kuin elintapaneuvottavien ryhmä, joten mikään tekijä ei erityisesti korostunut, koska hajontaa on enemmän. (Aaltonen ym. 2014.)

Taustatekijöiden yhteyksiä motivaatiotekijöihin tutkittaessa elintapaneuvottavien osalta näyttäisi siltä, että alempi koulutustaso on yhteyksissä liikuntamotivaatiotekijöistä minäorientaatioon ja muiden odotusten kanssa. Alemman koulutuksen saaneiden osalta menestyminen liikunnassa minäorientaation kautta on tärkeätä, koska silloin myös omanarvontunne vahvistuu ja mitä kovemmin liikkuu, sitä suositumpi kokee myös olevansa. Siten ympäristön kontrolli ja ulkoinen palkkio toimivat tärkeänä motivaatiotekijänä. Tulos oli odotusten mukainen. Vertailuryhmän osalta naisilla tärkeimmät motivaatiotekijät liittyvät viihtymiseen, fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin sekä ulkonäköön. Samoin työikäisillä, työttömällä ja/tai eläkkeellä olevilla on yhteys psyykkiseen hyvinvointiin ja ulkonäköön. Samankaltaisia tuloksia on ilmenyt myös aikaisemmista tutkimuksista. (Aaltonen ym. 2014; Jaakkolan ym. 2013, 154; Deci & Ryan 1985, 43; Karjalainen & Ryyti 2004; Husu ym. 2010.)

Itse raportoidun fyysisen aktiivisuuden osalta vertailuryhmä harrastaa merkitsevästi enemmän vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden osalta varsinkin kävelyä ja kohtalaista sekä keski- ja kovatehoista fyysistä aktiivisuutta kuin elintapaneuvottavat. Elintapaneuvottavien profiloituttua nollatason liikkujiksi, he tosiaan näyttävät istuvan vertailuryhmää enemmän muttei kuitenkaan merkitsevästi enemmän.

Tutkittaessa taustatekijöiden yhteyttä elintapaneuvontaan osallistuneiden fyysiseen aktiivisuuteen näyttää siltä, että koulutustasolla on yhteys istumiseen ja työelämätilanteella kohtalaiseen aktiivisuuteen. Kouluttautuneemmat ja työssä olevat istuvat enemmän, mutta työttömät ja/tai eläkkeellä olevat harrastavat kaikenlaista liikuntaa merkitsevästi enemmän. Vertailuryhmän miehillä on yhteys kuormittavaan aktiivisuuteen. Muissa tutkimuksissa on käynyt myös ilmi miesten harrastavan naisia enemmän liikuntaa. Ikääntyneemmällä on yhteyksiä kaikkiin aktiivisuuksiin paitsi kävelyyn. Työikäisillä on tässäkin ryhmässä yhteys istumiseen, koska todennäköisesti he joutuvat töissä istumaan paljon ja lisäksi vapaa-aikanakin istuvat runsaasti. Aikaa ei arki- ja työkiireiltä jää liikunnan harrastamiseen niin paljon tai sitä ei todennäköisesti jakseta harrastaa niin paljon kuin suositeltavaa olisi. Korkeammin koulutetuilla on yhteys istumiseen, kun taas vähemmän koulutetuilla kuormittavaan aktiivisuuteen. Työssä käyvillä näyttää olevan enemmän yhteyksiä kaiken tasoiseen fyysiseen aktiivisuuteen, kun taas eläkkeellä jo olevilla on yhteys istumiseen. Eläkeikäisten fyysinen aktiivisuus on yksi keskeisimmistä merkityksistä itsenäiselle arjessa selviytymiselle ja toimintakyvylle. Työikäisten fyysisen aktiivisuuden lisääminen on kuitenkin yksi edellytys työurien pidentämiselle koko Suomen tasolla (Karjalainen & Ryyti 2004; Husu ym. 2010).

Liikuntamotivaatiotekijöistä tärkeimpiä vapaa-ajan liikunnan määrän selittäjinä elintapaneuvottavilla olivat kuormittavan fyysisen aktiivisuuden osalta tehtäväorientaatio, psyykinen hyvinvointi ja ulkonäkö, kohtalaisen fyysisen aktiivisuuden osalta psyykinen hyvinvointi, istumisen osalta fyysinen ja psyykinen hyvinvointi. Istumisen osalta liikuntamotivaatiotekijät hienan yllättivät. Olisi voinut odottaa sosiaalista yhteenkuuluvuutta ja viihtymistä. Ehkä tulokset viittaavat siihen mikä on tämänhetkinen vallitsevin motivaatiotekijä yleisesti ottaen liikuntaa kohden tai ne kuvaavat eräänlaista tavoitetta niistä tekijöistä, jotka liikunnan harrastamisessa motivoisivat tai mitä liikunnan tiedetään tekevän tai minkälainen olo tila saavutettaisiin. Istuminen on varmasti toisaalta nollaliikkujille niin fyysisesti kuin psyykkisesti helpoin ratkaisu ettei

tarvitse rasittaa itseään ja ehkä he nauttivat siitä sen verran, että kokevat jonkinlaista hyvinvointia, vaikka kaikki näihin motivaatiotekijöihin viittaavat väittämät liittyvät kuitenkin liikuntaan liittyviin kokemuksiin tai ajatuksiin. He myös kuitenkin samalla ymmärtävät, ettei istuminen ole ei keholle eikä mielelle hyväksi. Vertailuryhmässä selittävänä tekijänä istumisen osalta oli viihtyminen, joka on ihan ymmärrettävä tulos istumisen luodessa mukavuutta ja nautintoa. Muita merkitseviä selittäviä tekijöitä ei vertailuryhmälle löytynyt.

Yleisimpiä liikuntamotiiveja suomalaisten liikuntamotiivitutkimusten perusteella näyttäisi muun muassa olevan psyykkiseen hyvinvointiin liittyvät liikuntamotivaatiotekijät, jotka tässä tutkimuksessa koettiin yhdeksi tärkeämmiksi vapaa-ajan liikunnan määrän selittäjiksi elintapaneuvottavilla. Yleensä enemmän tai säännöllisemmin liikkuvien aktiivisuuden vahvimpina selittäjiä toimivat sisäiset motivaatiotekijät kuten tehtäväorientaatio, koska sisäsyntyiset motivaatiotekijät yleensä vaikuttavat liikunnan harrastamiseen säännöllisesti. Elintapaneuvottavilla tämä korostuu tulosten perusteella kuormittavan fyysisen aktiivisuuden osalta, vaikka he ovat käytännössä nollatason liikkujia, jotka kaipaavat elämäntapamuutosta ja ovat mukana elintapaneuvottavissa. Liikuntaan myös sitoudutaan sitä vahvemmin ja todennäköisemmin, mitä suurempi nautinto liikunnasta saadaan. Tuloksissa ei kuitenkaan esimerkiksi motivaatiotekijöistä viihtyminen selittänyt vapaa-ajan liikunnan määrää kummallakaan ryhmällä. (Telama 1986, 155–160; Biddle & Mutrie 1991, 29).

Aiemmissä tutkimuksissa muun muassa ulkonäkö ei ole ollut tärkeimpien liikuntamotivaatiotekijöiden joukossa, mutta näissä tuloksista huomattiin elintapaneuvottavien osalta sen kuitenkin selittävän kuormittavan fyysisen aktiivisuuden motivaatiota. Mitä vanhemmaksi tulee sitä vähemmän yleensä ulkonäkö motivoi ja merkitsee, koska muut liikuntamotivaatiotekijät merkitsevät enemmän liikunnan harrastamisessa. Vertailuryhmässä ulkonäöllä oli kuitenkin tilastollisesti merkitsevä merkitys ikääntyneiden osalta. (Telama 1986, 155–160; Biddle & Mutrie 1991, 29).

Saadut tulokset ovat siis kaiken kaikkiaan hyvin saman suuntaisia näiden aiempien tutkimuksien kanssa, joissa on tutkittu liikuntamotivaatiota ja itse raportoitua fyysistä aktiivisuutta. Tuloksista käy ilmi, että elintapaneuvottavien liikuntamotivaatiota ja valmiuksia omaehtoiseen

liikunnan harrastamiseen kyllä on, mutta niissä heitä täytyy ehdottomasti tukea. Motivaatiotekijöitä tukemalla tai ohjaamalla heitä kohti selvempiä ja toteuttavissa olevia tavoitteita sekä kohdentamalla vallitsevat motivaatiotekijät myös oikeisiin ja kohtuullisimpiin vapaa-ajan liikunta-aktiviteetteihin kuin arkiaktiivisuuden lisäämiseen ja huomioimalla myös puuttuvat motivaatiotekijät, on mahdollista lisätä elintapaneuvottavien liikunta-aktiivisuutta.

8.1 Tutkimuksen luotettavuus

Coolicanin (2014) mukaan mittauksia voidaan suorittaa esimerkiksi kyselylomakkeella. Mittausmenetelmä on valittava sen mukaisesti, jotta mittaus olisi sekä luotettava että ylipäättänsä mahdollista suorittaa. Tutkimuksessa käytettyjä mittareita on käytetty aikaisemmissa tutkimuksissa, joissa niiden sisäinen validiteetti on osoitettu korkeaksi (Metsämuuronen 2006, 64-70).

Tutkimuksen liikuntamotivaatio -kysely pohjautui tunnettuun ja monessa tutkimuksessa käytettyyn validoituun ja suomennettuun REMM-kyselyyn, joka on niminomaan suunniteltu suomalaisten aikuisten käyttöön. Lisäksi käytettiin kansainvälistä, hyvin toistettavaa ja validoitua IPAQ-kyselyä itse raportoidun fyysisen aktiivisuuden arviointiin, joka soveltuu hyvin 18-65 -vuotiaiden fyysisen aktiivisuuden kartoittamiseen ja arviointiin. Tällaisten tunnettujen, monissa tutkimuksissa hyödynnettyjen ja toimivien kyselyiden käyttö lisää siten tutkimuksen luotettavuutta.

Kyselylomaketta pilotoitiin ennen tutkimuksen suorittamista pienemmällä pilottiryhmällä. Kyselylomaketta oli mahdollista täyttää paikan päällä mittauksiin osallistumalla ja tutkijoiden paikalla ollessa. Osalla vastaajista keskittyminen kuitenkin herpaantui eivätkä he jaksaneet täyttää pitkää kyselyä loppuun kokonaan paikan päällä ja heille keskeneräinen kysely toimitettiin vielä sähköpostitse myöhempää vastaamista varten. Tällöin ei ollut takeita siitä tuleeko vastaaja koskaan täyttämään kyselyä loppuun. On myös mahdollista varsinkin, kun tutkittavissa oli paljon ikääntyneitä osallistujia, että kaikki vastaajat eivät ymmärtäneet ja tulkinneet kysymyksiä kysymysten asettelusta johtuvista syistä ja kaikista kyselyn selostuksista tai tutkijoiden selitte-lyistä huolimatta täysin oikein ja tulokset ovat saattaneet vääristyä siitä syystä. On myös todettu,

että valmiit vastausehdot auttavat miettimään mikä liikkumisessa kiinnostaa, mutta samalla niihin saatetaan vastata sosiaalisesti sallitusti eikä vastaajat välttämättä ymmärrä motiivejaan niin hyvin vastatakseen oikein tai sillä tavalla kuin tutkija on ajatellut ja siten tulokset saattavat vääristyä (Telama 1986, 155).

Kyselylomakkeen täyttämiseen saattoi vaikuttaa joissakin tapauksissa oman mielipiteen lisäksi myös elintapaohjaajan mielipide, koska osa kyselyyn osallistujista (elintapaneuvottavien ryhmä) täytti lomakkeen yhdessä elintapaohjaajan kanssa keskustellen. Mukana oli muutama ulkomaalaistaustainen osallistuja, joilla saattoi olla myös kielenymmärrysongelmia tai kulttuuritaustallisia haasteita ohjaajansa kanssa. Nämä seikat saattoivat muuttaa vastauksia tai vaikeuttaa vastaamista. Tutkimuksen luotettavuutta saattoi heikentää myös se, että osa vastaajista täytti kyselylomakkeen pikaisesti kysymyksiä sen enempää pohtimatta. Toisaalta tällainen intuitioon perustuva vastaaminen saattoi olla myös hyvin todenperäistä, koska tällöin henkilö vastaa ajattelemta asiaa sen tarkemmin niin kuin hän sen todellisuudessa kokee. Tutkimustuloksien osalta liikuntamotivaatioon saattoi olla positiivista vaikutusta sillä, että tutkimukseen osallistujat tiesivät, että saavat halutessaan osallistua älykuntopiiriin. REMM -mittari oli kuitenkin tässä tapauksessa hyvä mittari ulkoisten ja sisäisten motivaatiotekijöiden havainnoimiseen.

Tutkimuksen luotettavuutta eli johtopäätösten pätevyyttä arvioidaan jokaisessa tutkimusprosessin vaiheessa. Määrällisessä tutkimuksessa luotettavuuteen vaikuttavia tekijöitä on tutkimusongelman kannalta riittävän aineiston kerääminen ja virheetön mittaaminen sekä analyysi. Jos kerätään numerotietoja, on ne otettava ja raportoitava oikein. Tietojen käyttäjien on pystyttävä arvioimaan riittävästi myös tietojen oikeellisuutta ja luotettavuutta. Pystykö perusjoukosta muodostetun otoksen avulla yleistämään tuloksia tai kuinka hyvin otos kuvaa perusjoukon ominaisuuksia eli minkälainen on otannan laatu ja edustavuus. (Coolican 2014.)

Ensimmäiset kyselyt oli rakennettu tietokantapohjaisesti erilliseen sitä varten rakennettuun ohjelmaan, mutta sieltä tietojen ulos saaminen kyselytulosten analysointia varten osoittautui hankalaksi. Uusi hyviökartoituksen kyselypatteristo rakennettiin Webropol 2.0 -verkkokyselytyökalulla. Verkkotyökalusta on mahdollista ladata ulos muihin tulostenkäsittelyohjelmiin soveltuvia tiedostomuotoja. Tällä hetkellä käytössä olevaan hyviökartoituksen kyselypatteristoon on

jo tehty sen verran muutoksia, että REMM-kysely on pituutensa vuoksi jätetty pois ja motivaatiota tutkitaan ainoastaan koko ajan mukana olleilla IMI (Intrinsic Motivation Inventory) ja SRQ-E (Exercise Self-Regulation Questionnaire) -kyselyiden avulla. Tästä johtuen vastaajamäärä on pienempi kuin mitä se olisi voinut kokonaisuudessaan olla vaikuttavuusmittauksissa käyneiden osallistujien perusteella.

Coolicanin (2014) mukaan varsinkin arkaluontoisia tietoja kerätessä ja käsiteltäessä on noudatettava erityistä varovaisuutta ja tahdikkuutta. Tutkijan on mietittävä tarkkaan, miten tutkittavien yksityisyys suojataan ja millaisia tietoja heistä ylipäättänsä kerätään. Salassapitovelvollisuus koskee tutkijan tietoon tulleita luottamuksellisia tietoja ja vaitiota niistä.

WELLMIE-tutkimukseen käytettävä ja tässä tutkimuksessa hyödynnettävä tieto ladattiin palvelimelta ja pseudonymisoitiin eikä tunnisteellista henkilötietoa säilytetä muualla kuin palvelimella. Kyselyaineisto on lisäksi Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun suljetussa verkkokyselytyökalussa Webropolissa käytettävissä vain tunnuksilla ja kyselyyn annetuilla oikeuksilla.

Coolicanin (2014) mukaan tutkijan tulisi noudattaa ja varmistaa tutkimuksen kaikissa eri vaiheissa eettisten kysymysten toteutuminen, johon liittyy yksilön eli tutkittavan perusoikeudet, arvokkuus ja arvon kunnioittaminen kuten oikeus itsemääräämiseen ja autonomiaan, yksityisyys, luottamuksellisuus ja tutkimuksen turvallisuus sekä ihmisarvoinen kohtelu. Tutkittavan hyvinvointi on myös aina oltava etusijalla ja tutkijan rooli on oltava selvä kaikille.

Coolicanin (2014) mukaan mikäli tutkimukseen liittyvässä kokeeseen liittyy jotain haitallista tutkittaville, on saatava lupa eettiseltä toimikunnalta. Tutkittavien hakutilanteessa ilmoitetaan myös tarkasti, ketä kokeeseen haetaan. Yleensä ennen tutkimusta on myös itse tutkittavilta saatava kirjallinen tietoon perustuva vapaaehtoinen suostumus. Tutkittavalle on tässä yhteydessä kerrottava riittävät, ymmärrettävät ja tarkat tiedot tutkimuksesta ja mahdollistettava tutkimuksen keskeytys missä tahansa vaiheessa ja että valinnanvapaus on olemassa varsinkin, jos tutkittavan ja tutkijan välissä on riippuvuussuhde.

Tämä tutkimus toteutettiin noudattaen hyvää tutkimusetiikkaa. Tutkimuksessa käytettiin ja samalla kerättiin Active Life Labin tutkimusaineistoa, johon oli saatu tutkimuslupa Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun eettiseltä toimikunnalta. Tutkimukseen osallistuvilla oli ennen heidän suostumustaan kuvailtu ja annettu kirjallisena tietona kattava kuvaus tutkimuksen toteuttamisesta. Tutkittavat osallistuivat tutkimukseen täysin vapaaehtoisesti ja heille oli annettu mahdollisuus keskeyttää tutkimukseen osallistuminen missä tahansa vaiheessa heidän niin halutessaan. Tietosuojakäytänteistä oli myös kerrottu tutkittaville etukäteen.

Tutkimustuloksista käy ilmi ne tekijät, jotka ovat keskeisimmät motivaatiotekijät, jotka voivat ihmisiä liikkumaan. Tässä tutkimuksessa keskityttiin selvittämään erityisesti elintapa-neuvottavien liikuntamotivaatiotekijöihin. Tutkimustuloksista saatu tieto on ensisijaisen tärkeä, koska näiden tulosten avulla pystytään huomioimaan sitä, mihin asioihin on elintapaohjauksessa keskityttävä liikuntamotivaation kasvattamisessa ja ylläpitämisessä.

Tutkimusaineistoa saatetaan joutua lainaamaan myös muille tutkijoille tietosuoja- ja tekijänoikeussäädösten sen salliessa tulosten luotettavuuden varmentamiseksi (Coolican, 2014). Active Life Labin keräämää laajaa tutkimusaineistoa tullaan jatkossa käyttämään niin tutkimus- kuin koulutuskäyttöön ja tutkimustietoa voidaan myös jälleen hyödyntää palveluiden parantamisessa ja sovelluskehityksessä. Tutkimusaineistosta valmistuu myös monia opinnäytetöitä ja ryhmätason tutkimustuloksia tullaan esittelemään niin kansallisissa kuin kansainvälisissä tiedekongresseissa.

Tämä tutkielma oli osa WELLMIE -tutkimusta, jonka kyselypohjaisen seurantatutkimuksen tavoitteena oli selvittää omaehtoisen terveydenedistämisen taustalla olevia motivaatiotekijöitä ja niiden muutoksia eri terveydenedistämistoimenpiteisiin osallistumisen myötä kaakkois-suomalaisilla miehillä ja naisilla. Tähän kuuluu alkukyselyitä ja pitkäaikaisia seurantakyselyitä. Tutkimus tuottaa tietoa hyvinvointimotivaatiotekijöiden muutoksesta eri terveydenedistämistoimenpiteisiin (tai ei mihinkään toimenpiteisiin) osallistumisen seurauksena. Tieto auttaa suunnittelemaan palvelusisältöjä, joilla pystytään tehokkaammin muuttamaan ihmisten hyvinvointikäyttäytymistä. Active Life Labin toiminnan tavoitteena on edistää ihmisten kokonaisvaltaista hyvinvointia kumppaneiden kanssa tehtävän tutkimus- ja kehitystoiminnan avulla.

Kehitystoiminnan raaka-aineena on ihmisiltä kerättävä hyvinvointidata. (Active Life Lab 2019.)

Tämän tutkielman tutkimusasetelman heikkouksena voidaan pitää kuitenkin pitkittäisasetelman puutetta (ei tietoa alkutilanteesta) ja vääristymiä ryhmäjaossa (aktiiviset vs. vähän liikuntaa harrastavat diabetesriskissä olevat), joten suoranaisesti ei voida sanoa johtuvatko tuloksissa havaitut erot ryhmien välillä interventiosta vai ei.

Koko WELLMIE-tutkimusaineistosta on tarkoitus jatkossa olla hyötyä myös yksittäiselle tutkittavalle tai kenelle tahansa, joka on kiinnostunut omasta hyvinvoinnista. Tutkittava pystyy tutkimukseen osallistumisen ja varsinkin hyviökartoituksen aikana hyviökyselyihin vastaamisen myötä keräämään oman hyviöprofiilin, joka pitää sisällään kokonaiskuvan omasta hyvinvoinnista ja niin kutsutun hyvinvointimoottorin, josta selviävät tärkeimmät motivaatiotekijät, jotka vaikuttavat yksilön omaan liikuntamotivaatioon. Hyvinvointimoottorin tuloksen pohjana toimii REMM-motivaatiomittarin alakohtien yhteenlasketut pistemäärät. Eniten pisteitä saanut osio toimii ensisijaisena hyvinvointimoottorina. Ensimmäinen kehitysversio tällaisesta hyviövaikuttavuusalustasta on ollut pilottikäytössä ensimmäisille Active Life Labissa vieraileville jo tutkimus- ja kehittämissyksikön perustamisesta saakka ja on edelleen käytössä kenelle tahansa, joka haluaa kartoittaa omaan hyvinvointiin vaikuttavia asioita ja selvittää niissä tapahtuvia muutoksia.

Tällä hetkellä hyviö-vaikuttavuusalustasta on jo rakennettu toimiva kokonaisuus niin verkossa kuin mobiilisti toimivaksi, jonka tarkoitus on jatkossa automatisoida ja muokata Active Life Labin vaikuttavuusmallia palvelemaan entistä tehokkaammin hyvinvointipalveluiden vaikuttavuuden kehittämistä käytännössä. Alustan tavoitteena on mahdollistaa hyvinvointidatan keruu loppukäyttäjiltä validoiduilla kyselyillä eri aikapisteissä, linkittää tieto heidän käyttämiinsä hyvinvointipalveluihin ja verrata sitä vertailuryhmiltä kerättyyn tietoon, jolloin päästään kiinni palveluiden vaikuttavuuteen. Tarpeen mukaan vaikuttavuusalustalla kerätty data voidaan integroida myös Active Life Labissa tehtäviin mittauksiin ja siten syventää vaikuttavuusanalyysiä. (Active Life Lab 2019.)

Tällaisen hyvinvointiprofiilin keräämisestä tulee olemaan apua elintapaneuvonnassa ja hyvinvointipalveluiden käytön ja tarpeen arvioinnissa samalla, kun suunnitellaan elintapaneuvottavan tulevia tavoitteita ja mietitään sopivia liikuntaharrastuksia, jotta liikuntamotivaatio pysyisi yllä pitkään ja liikunnasta tulisi pidemmän päälle elämäntapa, yksi perusarkeen kuuluvista tekijöistä.

Active Life Lab kerää tietoa elintapaneuvonnan vaikuttavuudesta ja pyrkii siten osallistumaan ennalta ehkäisevän toiminnan kehittämiseen. Käytännössä tämä näkyi siten, että elintapaneuvottavat pääsivät halutessaan osallistumaan Active Life Labilla toteutettaviin vaikuttavuusmittauksiin, joilla seurattiin osallistujien toimintakykyä, hyvinvointikäyttäytymistä ja ennen kaikkea tämän tutkimuksen kohteena olevaa hyvinvointimotivaatiota. Elintapaneuvottavien osalta elintapaneuvonnan alussa heidän lähtötilansa kartoitettiin vaikuttavuusmittausten avulla heidän niin halutessaan. Heidät ohjattiin terveydenhuollon palveluohjauksen kautta mittauksiin. Mittausten pohjalta elintapaneuvojat laativat yhdessä elintapaneuvottavan kanssa suunnitelman, jota lähdettiin elintapaohjauksen osalta tukemaan. Mittauksista kuitenkin kaikki osallistujat saivat välittömästi palautteen, mikä auttoi ennen kaikkea elintapaneuvontaan osallistujien elintapaneuvonnan suuntaamisessa, mutta motivoi mahdollisesti samalla osallistujia elintapojen muuttamiseen myös vertailuryhmällä.

8.2 Yhteenveto

Vähän liikkuville ja liikkumattomille tarvitaan kohdennettuja toimia. Hyvin toteutettu henkilökohtainen liikuntaneuvonta ja elintapaohjaus ovat siihen tarkoituksen sopivia kustannustehokkaita keinoja. Elintapaohjauksessa olisi tärkeätä liikuntamotivaation kokonaisvaltainen tarkastelu yksilön meneillä olevan elämänvaiheen perusteella. Psykkiseen, fyysiseen tai sosiaaliseen hyvinvointiin liittyvät tavoitteet ovat yleensä niitä motivaatiotekijöitä, jotka motivoivat fyysiseen aktiivisuuteen. Erityisesti ilo ja nautinto ja yleinen viihtyminen liikunnassa edistävät fyysistä aktiivisuutta. Näihin liikuntamotivaatiotekijöihin voidaan vaikuttaa terveydenhuollon järjestämällä interventioilla elintapaohjauksen kautta. Olisi myös erittäin suuri taloudellinen merkitys, jos pystyttäisiin lisäämään fyysistä aktiivisuutta liikkumattomassa väestönosassa. (Korakiangas 2010; Hagberg ym. 2009; Husu ym. 2010).

Elämän eri vaiheet, koulutustaso, työelämätilanne, sukupuoli, ikä ja alati muuttuvat elämäntilanteet vaikuttavat paljolti liikuntamotivaatioon. Liikuntamotivaation avulla on mahdollista tarkastella monenlaisen liikkujan motivaatiota, niin aktiivisilla kuin inaktiivisilla aikuisilla. Elin-
tapaneuvonnassa voidaan liikuntamotivaation ja sen eri yhteyksien avulla seurata yksilöllisiä liikuntamotivaatiotekijöitä ja kartoittaa neuvonnan tarvetta kuin myös sitä, millaista tukea elin-
tapaneuvottava tarvitsee ja millaiset ovat koetut liikunnan edut ja tavoitteet sekä miten mahdollisia esteitä tai haasteita liikunnalle on mahdollista ratkaista. Parhaimmassa tapauksessa liikunta
voidaan käsittää elämään kuuluvana tottumuksena tai yhtenä osana elämäntapaa, jolloin säännölliseen liikkumiseen on oltava riittävästi ja tarvittavaa motivaatiota. Kuitenkin eri elämän
vaiheissa liikunnalla voi olla erilainen prioriteetti ja erilainen sekä muuttuva merkitys. Oman elämäntilanteen pohtiminen tällaisen liikuntamotivaatiokyselyn yhteydessä on yksi konkreettinen keino tulla samalla tietoisiksi omista liikkumista estävistä tai liikkumiseen motivoivista tekijöistä ja mahdollisista haasteista. Tämä on siten samalla jo ensimmäinen askel muutokselle.

9 LÄHTEET

- Aaltonen, S., Leskinen, T., Morris, T., Alen, M., Kaprio, J., Liukkonen, J. & Kujala, U. M. 2012. Motives for and barriers to physical activity in twin pairs discordant for leisure time physical activity for 30 years. *International Journal of Sports Medicine* 33, 157-163.
- Absetz, P. & Hankonen, N. 2011. Elämäntapamuutoksen tukeminen terveydenhuollossa: vaikuttavuus ja keinot. *Duodecim* 2011;127:2265–72.
- Active Life Lab. Hyviöprofiili. Viitattu: 17.3.2019. <https://hyvio.fi/>.
- Ainsworth, B. E., Haskell, W. L., Whitt, M. C., Irwin, M. L., Swartz, A. M., Strath, S. J., O'Brien, W. L., Bassett, D. R., Schmitz, K. H. & Emplaincourt, P. O. 2000. Compendium of physical activities: an update of activity codes and MET intensities. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 32, 498-504.
- Bell S, Lee C. Does timing and sequencing of transitions to adulthood make a difference? Stress, smoking, and physical activity among young Australian women. *Int J Behav Med* 2006;13:265-274.
- Belohlavek, R., Sigmundb, E. & Zaccapal, J. 2011. Evaluation of IPAQ questionnaires supported by formal concept analysis. *Information Science* 181 (10), 1774-1786.
- Biddle, S. & Mutrie, N. 1991. *Psychology of physical activity and exercise: a health-related perspective*. London: Springer.
- Booth, M. L., Ainsworth, B. E., Pratt, M., Ekelund, U., Yngve, A., Sallis, J. F. & Oja, P. 2003. International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 195, 3508-1381.
- Caglar, E., Canlan Y., Demir M. 2009. Recreational Exercise Motives of Adolescents and Young Adults. *Journal of Human Kinetics* volume 22 2009, 83-90.
- Coolican, H. 2014. *Research methods and statistics in psychology* (6. painos) London: Hodder.
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjostrom, M., Bauman, A. E., Booth M. L. & Ainsworth B. E. 2003. International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 35, 1381-95.
- Deci, E. & Ryan, R. 2000. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and

- the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry* 11, 227-268.
- Egli, T., Bland, H.W., Melton, B.F. & Czech, D.R. 2011. Influence of age, sex and race on college students' exercise motivation of physical activity. *Journal of American College Health* 59(5), 399-406.
- Fogelholm, M. 2005. Fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan arviointi. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) *Liikuntalääketiede*. Helsinki: Duodecim, 77-91.
- Fogelholm M (2007) Miten sohvaperuna muuttuu vieriväksi kiveksi? *Työterveyslääkäri* 24(2): 12-16.
- Fogelholm, M. 2011. Lihaksen energiantuotanto ja energia-aineenvaihdunta. Teoksessa: Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) *Terveysliikunta*. 2. uud. p. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- IPAQ research committee. 2014. Guidelines for Data Processing and Analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) – Short and Long Forms (2005) Viitattu: 18.11.2018. <https://sites.google.com/site/theipaq/scoring-protocol>.
- Hagberg LA, Lindahl B, Nyberg L & Hellenius M-L (2009) Importance of enjoyment when promoting physical exercise. *Scand J Med Sci Sport* 19: 740–747.
- Heikkinen, T. 2010. Ikääntyvien itäsuomalaisten fyysinen aktiivisuus ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Publications of the University of Eastern Finland. Dissertations in Health Sciences 35.
- Helakori, S., Patja, K., Prättälä, R. & Uutela, A. 2001. Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys, kevät 2001. Helsinki: Kansanterveyslaitos. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B16.
- Helldán, A. & Helakorpi, S. 2014. Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys kevät 2014. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Raportti, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 6/2015. Viitattu 18.11.2018. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126023/URN_ISBN_978-952-302-447-2.pdf?sequence=1.
- Hersey, P. & Blanchard, K. H. 1975. *Organisaatiokäyttäytymisen perusteet*. Espoo: Weilin & Göös.
- Howley E. Type of activity: resistance, aerobic and leisure versus occupational physical activity. *Medicine and science in sports and exercise* 2001; 33: 364-369.

- Husu, P., Paronen, O., Suni, J., Vasankari, T. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15.
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti A. 2013. Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Karjalainen J. & Ryyti M. 2004. Punttia, penkkiä ja pohkeita - aikuisten kuntokeskuskäyttäjien liikuntamotiivit sekä liikuntaharrastuneisuus. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 20.11.2018. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/9625/G0000649.pdf?sequence=1>.
- Karvinen E. Elämänlaatua arki- ja täsmäliikunnalla. *Liikunta & Tiede* 1, 2000a:25-26.
- Key, S. Y. & Park, K. 2014. Health-related determinants of happiness in Korean adults. *International Journal of Public Health* 59, 731-738.
- Knittle, K., Nurmi, J., Crutzen, R., Hankonen, N., Beattie, M. & Dombrowski, S. 2017. How can interventions increase motivation for physical activity? A systematic review and meta-analysis. *Taylor & Francis in Health Psychology Review*, 15 February 2018 Doi: <https://doi.org/10.1080/17437199.2018.1435299>.
- Korkiakangas, E. Taanila, A. Jokelainen, J. Keinänen- Kiukaaniemi, S. 2009. Liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät eri-ikäisten naisvoimistelijoiden kuvaamina. Viitattu 18.11.2018. <http://journal.fi/sla/article/view/2407/2585>.
- Korkiakangas, E. 2010. Aikuisten liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät. *Oulun yliopisto. D Medica* 1084.
- Korkiakangas E, Alahuhta M & Laitinen J (2010) Hyödyt ja haitat elintapamuutoksen puntarissa. *Sairaanhoitaja* 83(5): 48–50.
- Kutinlahti, E. 2012. MET- energiankulutuksen ja fyysisen aktiivisuuden mittari. *Lääkärikirja Duodecim*. Viitattu 18.11.2018. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01039.
- Laakso, L. 1986. Aikuisväestön vapaa-ajan liikuntaharrastus. Teoksessa P. Vuolle, R. Telama & L. Laakso (toim.) Näin suomalaiset liikkuvat. Helsinki: Valtion painatuskeskus, 87-99. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50.
- Lamonte M, Ainsworth B. Quantifying energy expenditure and physical activity in the context of dose response. *Medicine and science in sports and exercise* 2001; 33: 370-78.

- Leino, K. 2002. Työikäisten käsityksiä liikkumisesta ja liikunnan harrastamisesta. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 18.11.2018. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/8280/kleino.pdf?sequence=1>.
- Liikunnan käypähoito -suositus. 2008. Kesäniemi A, Kettunen J, Ketola E, Kujala U, Kukkonen-Harjula K, Lakka T, Rauramaa R, Rauramo I, Tikkanen H & Vuori I (2008) *Duodecim* 124(19): 2252–2273.
- Liikunta 2016. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Käypä hoito -johtoryhmän asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 18.11.2018. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi50075#R8>.
- Lintunen T. 2002. Liikunta ihmisen elämänsä aikana. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson, T. Huovinen & L. Kytökorpi (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Helsinki: WSOY, 24-60.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2013. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa Jaakkola, T. Liukkonen, J. Sääkslahti, A. (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-Kustannus. 144-156.
- Luoto R. Sukupuolierot. Teoksessa Fogelholm M, Vuori I. (toim.) *Terveysliikunta*. Duodecim. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 2005:187-188.
- Newson, R. S. & Kemps, E. B. 2007. Factors that promote and prevent exercise engagement in older adults. *Journal of Aging and Health* 19(3), 470-481.
- Metsämuuronen, J. 2006. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Jyväskylä: Gummerus.
- Muutosta liikkeellä!: valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. 2013. Tampere: Sosiaali- ja terveysministeriö. Julkaisu, Sosiaali- ja terveysministeriö 10/2013. Viitattu 18.11.2018. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110504/URN_ISBN_978-952-00-3412-2_korj.pdf?sequence=3.
- Piqueras, J. A., Kuhne, W., Vera-Villarreal, P., van-Straten, A. & Cuijpers, P. 2011. Happiness and health behaviours in Chilean college students: a cross-sectional survey. *BMC Public Health* 11, 443.
- Pääkkönen H. Perheiden aika ja ajankäyttö. Tutkimuksia kokonaistyöajasta, vapaaehtoistyöstä, lapsista ja kiireestä. Helsinki: Tilastokeskus 2010.

- Rogers H, Morris T, Moore M. 2008. A Qualitative Study of the Achievement Goals of Recreational Exercise Participants. Viitattu 18.11.2018. <http://www.nova.edu/ssss/QR/QR13-4/rogers.pdf>.
- Rogers H. 2000. Development of a recreational exercise motivation questionnaire. Thesis of Philosophy. Victoria University of Technology.
- Saimaa Sadiumi 2018. Active Life Lab. <https://www.saimaastadiumi.fi/active-life-lab>. Viitattu 18.11.2018.
- Schutzer, K. A. & Graves, B. S. 2004. Barriers and motivations to exercise in older adults. *Preventive Medicine* 39, 1056-1061.
- Soini, M., Liukkonen, J. & Pajunen, K. 2006. Validation of the recreational exercise motivation measure in Finnish fitness club members. In H. Itkonen & E. McEvoy (Eds.), *The changing role of public, civic and private sectors in sport culture*, p. 91. 3rd European Association for Sociology of Sport Congress. Jyväskylä, Finland, 7, 2-5.
- Telama, R. 1986. Mikä liikunnassa kiinnostaa - liikuntamotivaatio. Teoksessa P. Vuolle, R. Telama & L. Laakso (toim.) *Näin suomalaiset liikkuvat*. Jyväskylä: LIKES. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 50, 149–175.
- UKK-instituutti 2018. Liikuntapiirakka. Viitattu 18.11.2018. <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. 2011. *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Willis, J.D. & Campbell, L.F. 1992. *Exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Van Domelen DR, Koster A, Caserotti P, Brychta RJ, Chen KY, McClain JJ, Troiano RP, Berigan D, Harris TB. Employment and Physical Activity in the U.S. *Am J Prev Med* 2011;41:136-145.
- Vuori, I. 2001. *Tehokas ja turvallinen terveystoiminta: terveystoiminnan opas*. Tampere: UKK-instituutti.
- Vuori, I. 2005. Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela, U. Kujala (toim.) *Liikuntalääketiede*. Helsinki: Duodecim, 16-29.
- Vuori I. Terveys-, pätkä- ja arkiliikunta tehokkaita. Ovatko nykyiset suositukset kohdallaan? *Duodecim* 2007;123:2983-90.
- Zacheus T, Tähtinen J, Koski P, Rinne R, Heinonen O. Miten elämäntapa muuttaa liikuntakäyttäytymistä? *Liikunta & Tiede, erikoisliite* 5-6, tutkimusartikkelit, 2003:3336.

LIITTEET

LIITE 1: ACTIVE LIFE LABIN TIETOSUOJAILMOITUS

Tiedote Älysalin mittauksista



Vastuulliset tutkijat

Arto Pesola, LitT, Tutkimuspäällikkö. Viljo Kuuluvainen, Projektipäällikkö. Susanne Kumpulainen, LitT, Tki-asiantuntija, 040 191 6946.

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu,
Saimaa Stadiumi
Raviradankatu 22 D
50100 Mikkeli

Mittauksiin valmistautuminen

1. Ei alkoholia 48 tuntia ennen mittauksia.
2. Vältä kovatehoista liikuntaa 24 h ennen mittauksia.
3. Ei ruokailua, juomista tai tupakointia 3 h ennen mittauksia. Vettä voi juoda.
4. Ota mukaan sisäliikuntavarustus (sisäliikuntakengät ja -vaatteet). Olisi suositeltavaa pukeutua T-paitaan niin saamme helpommin tehtyä valtimonjärkeämittauksen.
5. Vaihda vaatteet ennen mittauksia. Varusteet voi vaihtaa kakkoskerroksen pukuhuoneissa kuntosalin vieressä.

Älysalin mittausprotokolla

1. Ensimmäiseksi tutkittaville jaetaan sykevyöt ja tabletit mittauksien ajaksi.
2. Kehonkoostumus mitataan Tanita-laitteella, Tanita-mittauksessa tutkittavaa pyydetään seisomaan mittalaitteen päällä ja pitämään kahvoja kädessasi. Mittaus kestää noin minuutin.

Tanita-mittaus perustuu kehon läpi johdettavaan heikkoon sähkövirtaan. Mittauksen tarkoitus on selvittää lihas- ja rasvakudoksen määrää ja sen jakautumista kehossa. Terveyden kannalta keskeisin mittaustulos on viskeraalisen eli sisäelimiä ympäröivän rasvan määrä. Viskeraalisen rasvan kertyminen ilmenee vyötärölihavuutena. Insuliiniresistenssi ja metabolinen syndrooma liittyvät viskeraalisen rasvan kerääntymiseen. Tulos 1-12 osoittaa terveellisen määrän viskeraalista rasvaa. Jos tulos on suurempi, viskeraalisen rasvan määrää on syytä ruveta vähentämään.

3. Sykemittaus tehdään penkillä istuen. Testattava rentoutuu ja hengittää luonnollisella rytmillä. Mittaaja käynnistää tabletilla olevalla Elite HRV- ohjelman ja mittaus kestää n. 5 minuuttia.

Tulokseksi saadaan välittömästi arvot leposykkeelle sekä sykevälivaihtelulle. Pidemmän analyysin jälkeen syketiedon avulla voidaan laskea mm. stressi-indeksi ja seurata automaattisen hermoston toimintaa.

4. Valtimoiden jäykkyys mitataan kajoamattomalla pulssiaaltomittarilla (TensioMed) oikeasta olkavarresta. Oikeaan olkavarteen asennetaan mansetti, joka on samankaltainen kuin tavallisessa verenpainemittarissa. Mittauksen aikana tutkittavaa pyydetään olemaan liikkumatta ja mansetti puristaa olkavarttasi yhden mittausjakson aikana 2–4 kertaa.

Valtimoiden seinämien jäykistyminen ja valtimoiden vähäinen laajenemiskyky ovat keskeisiä tekijöitä sydän- ja verisuonisairauksien kehittymisessä. Ne ennakoivat valtimoiden kovettumista ja sen seurauksena ilmaantuvia sairauksia kuten sepelvaltimotautia, aivoinfarkteja ja alaraajojen valtimoverenkierron häiriöitä aikuisiässä. Mittauksessa saadaan tulokseksi verenpainelukemat, valtimon jäykkyytlukemat sekä arvio omien valtimoiden iästä.

5. Kävelytestissä testattava kävelee juoksumatolla niin pitkän matkan kuin mahdollista 6 minuutin aikana. Juoksumaton nopeutta voi säädellä hitaammaksi tai nopeammaksi testin aikana oman tuntemuksen mukaan.

Kävelytesti arvioi keskeistä terveyskunnan osatekijää, kestävyyskuntoa. Kestävyyyteen vaikuttavat erityisesti hengitys- ja verenkiertoelimistön kunto. Parantunut kestävyyskunto pienentää riskiä sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin ja diabetekseen.

6. Jalkojen voimataso mitataan staattisella jalkaprässillä. Testattava tekee ensin harjoitus-suorituksia ja sitten 2 kertaa maksimaalisen suorituksen. Suoritusten välissä on aina sopiva palautusjakso.

Hyvä voimataso pitää tuki- ja liikuntaelimistön kunnossa ja ehkäisee vammoilta. Hyvä lihaskunto parantaa liikkumista ja edesauttaa selviytymistä päivittäisistä toiminnoista.

7. Puristusvoimatestissä mitataan käden lihasvoimaa, joka yleensä kuvaa hyvin myös yleistä lihasvoimaa. Puristusvoima on vahvasti yhteydessä yleiseen fyysiseen kuntoon ja toimintakykyyn. Puristusvoiman tulisi olla vähintään noin 20 % kehon painosta, jotta ihminen selviytyy päivittäisistä toiminnoista (esim. tölkkien ja pullojen avaaminen, kaiteista kiinnipitäminen, pistotulppien irrottaminen).
8. Lopuksi sykevyöt ja tabletit palautetaan mittaajille.

Tutkimuksen hyödyt ja haitat tutkittaville

Tutkittava saa monipuolisesti tietoa terveydestään ja saa mittaustiedot välittömästi käyttöönsä. Seurantatutkimukseen osallistumalla tuloksista saadaan laadittua vielä kattavampi analyysi.

Käytetyt mittausmenetelmät ovat kivuttomia ja kansainvälisesti tunnettuja eikä niiden ole havaittu tuottavan haittaa tai vaaraa tutkittaville.

Tutkimusaineiston käyttötarkoitus

Aineistoa käytetään suoraan ainoastaan tutkimus- ja koulutus käyttöön. Tutkimustietoa voidaan jälleen hyödyntää palveluiden parantamisessa ja sovelluskehityksessä. Tutkimusaineistosta valmistuu myös opinnäytetöitä. Tutkimuksessa kerättyä tietoa ja tutkimustuloksia käsitellään luottamuksellisesti henkilötietolain edellyttämällä tavalla. Ryhmätason tutkimustuloksia esitellään kansallisissa ja kansainvälisissä tiedekongresseissa. Halutessaan tutkittava voi pyytää tutkijoilta kopioita tutkimuksesta julkaistuista tieteellisistä raporteista, kun ne valmistuvat.

Tutkittavien oikeudet

Osallistuminen tutkimukseen on täysin vapaaehtoista. Tutkittavilla on tutkimuksen aikana oikeus kieltäytyä tutkimuksesta ja keskeyttää tutkimukseen osallistuminen missä vaiheessa tahansa ilman, että siitä aiheutuu heille mitään seuraamuksia. Tutkimuksen järjestelyt ja tulosten raportointi ovat luottamuksellisia. Tutkimuksesta saatavat tutkittavien henkilökohtaiset tiedot tulevat ainoastaan tutkittavan ja tutkijaryhmän käyttöön ja tulokset julkaistaan tutkimusraporteissa siten, ettei yksittäistä tutkittavaa voi tunnistaa. Tutkittavilla on oikeus saada lisätietoa tutkimuksesta tutkijaryhmän jäseniltä missä vaiheessa tahansa.

Vakuutukset

Tapaturmien ja sairastapausten välittömään ensiapuun mittauksissa on varauduttu. Älysalilla on ensiapuvälineet ja varusteet, joiden käyttöön henkilökunta on perehtynyt. Tutkittavalla olisi hyvä olla oma henkilökohtainen tapaturma/sairaus- ja henkivakuutus.

Liikunnan vasta-aiheet

Jos sinulla ei ole seuraavassa taulukossa kuvattuja oireita, voit aloittaa kevyen tai kohtuukuormitteisen liikunnan ilman edeltävää lääkärintarkastusta. Jos sinulla on oireita tai mikä tahansa verenkierto- tai hengityselimistön sairaus, diabetes tai jokin muu aktiivisessa vaiheessa oleva pitkäaikais sairaus tai terveysongelma, tulee sinun kääntyä lääkärin puoleen ennen kuormittavuudeltaan jokapäiväisiä toimintoja selvästi raskaamman liikunnan aloittamista. Asianmukaiset lääketieteelliset tutkimukset ja mahdollisesti kliininen

kuormituskoe tehdään aina henkilöille, joilla on ollut levossa tai erityisesti liikunnan aikana tajunnanmenetyks- tai heikotuskohtaus, rintakipua, hengenahdistusta tai rytmihäiriöitä.

Oletko havainnut itselläsi alla kuvattuja oireita? Vastaa kyllä tai ei.	Kyllä	Ei
Hengenahdistusta rasituksessa		
Hengenahdistusta levossa		
Rintakipu (rasituksessa tai levossa)		
Selittämätön suorituskyvyn lasku		
Rytmihäiriöt (rasituksessa kuten äkilliset tykytyskohtaukset tai tajunnan häiriöt)		
Huimaus rasituksessa		
Onko sinulla jokin muu omaan terveyteesi liittyvä syy (jota ei edellä ole mainittu), jonka takia sinun ei tulisi osallistua liikuntaan, vaikka itse haluaisitkin?		

- Vakuutan että minulla ei ole edellä mainittuja vasta-aiheita. Harjoittelen omalla vastuulla.
- Olen perehtynyt tämän tutkimuksen tarkoitukseen ja sisältöön, kerättävän tutkimusaineiston käyttöön, tutkittaville aiheutuviin mahdollisiin haittoihin sekä tutkittavien oikeuksiin. Suostun osallistumaan tutkimukseen annettujen ohjeiden mukaisesti. En osallistu mittauksiin flunssaisena, kuumeisena, toipilaana tai muuten huonovointisena. Voin halutessani peruuttaa tai keskeyttää osallistumiseni tai kieltäytyä tutkimukseen osallistumisesta missä vaiheessa tahansa. Tutkimustuloksiani ja kerättyä aineistoa saa käyttää ja hyödyntää sellaisessa muodossa, jossa yksittäistä tutkittavaa ei voi tunnistaa. Tutkimuksessa kerättyä pseudoanonyymia tutkimusaineistoa voidaan käyttää myöhemmin osana laajempaa aineistoa, jota kerätään samanlaisella koeasetelmalla älysalilla.
- Minuun voidaan tarvittaessa myöhemmin ottaa yhteyttä tutkimukseen liittyen.

Päivämäärä

Tutkittavan allekirjoitus

Sukunimi: _____ Etunimi _____

Päivämäärä

Tutkijan allekirjoitus

LIITE 2: LYHYT IPAQ-KYSELYLOMAKE ACTIVE LIFE LABIN HYVIÖKSELYSSÄ



ACTIVE LIFE LABIN HYVIÖKSELY

FYYSINEN AKTIIVISUUS

Mieti kaikkia kuormittavia aktiviteetteja, joita olet tehnyt viimeisen 7 päivän aikana. Kuormittavat fyysiset aktiviteetit tarkoittavat aktiviteetteja, jotka vaativat kovaa fyysistä ponnistusta ja saavat sinut kunnolla hengästymään. Mieti vain tällaisia fyysisiä aktiviteetteja, joita olet tehnyt vähintään 10 minuuttia kerrallaan.

53. Viimeisen 7 päivän aikana kuinka monena päivänä olet tehnyt kuormittavaa fyysistä aktiviteettia kuten raskasta nostamista, kaivamista, aerobicia tai nopeaa pyöräilyä?

_____ päivänä viikossa:

Ei kuormittavia fyysisiä aktiviteetteja (hyppää seuraavan kysymyksen yli)

54. Kuinka paljon tavallisesti käytit aikaa kuormittaviin fyysisiin aktiviteetteihin yhtenä aktiivisena päivänä?

_____ tuntia ja _____ minuuttia päivässä

Mieti kaikkia kohtalaisia aktiviteetteja joita olet tehnyt viimeisen 7 päivän aikana. Kohtalaiset fyysiset aktiviteetit tarkoittavat aktiviteetteja, jotka vaativat kohtalaista fyysistä ponnistusta ja saavat sinut hieman hengästymään. Mieti vain tällaisia fyysisiä aktiviteetteja, joita olet tehnyt vähintään 10 minuuttia kerrallaan.

55. Viimeisen 7 päivän aikana kuinka monena päivänä olet tehnyt kohtalaista fyysistä aktiviteettia kuten kevyiden kuormien kantamista, pyöräilyä normaaliin tahtiin tai tennistä kaksinpelinä? Älä laske kävelyä mukaan tähän.

_____ päivänä viikossa:

Ei kohtalaisia fyysisiä aktiviteetteja (hyppää seuraavan kysymyksen yli)

56. Kuinka paljon tavallisesti käytit aikaa kohtalaisiin fyysisiin aktiviteetteihin yhtenä aktiivisena päivänä?

_____ tuntia ja _____ minuuttia päivässä

Mieti aikaa, jonka olet käyttänyt kävelyyn viimeisen 7 päivän aikana. Tähän kuuluu kävely töissä, kotona, matka paikasta toiseen tai mitä tahansa kävelyä, jota olet tehnyt virkistyäksesi, liikuntaa harrastaessasi, urheilussa tai vapaa-ajallasi.

57. Viimeisen 7 päivän aikana kuinka monena päivänä olet kävellyt vähintään 10 minuuttia yhteen menoon?

_____ päivänä viikossa:

Ei kävelyä (hyppää seuraavan kysymyksen yli)

58. Kuinka paljon tavallisesti käytit aikaa kävelyyn yhtenä aktiivisena päivänä?

_____ tuntia ja _____ minuuttia päivässä

59. Viimeisen 7 päivän aikana, kuinka paljon käytit aikaa istumiseen yhden päivän aikana?

_____ tuntia ja _____ minuuttia päivässä

LIITE 3: REMM-KYSELYLOMAKE ACTIVE LIFE LABIN HYVIÖKYESELYSSÄ



ACTIVE LIFE LABIN HYVIÖKYESELY

HYVINVOINTIMOTIVAATIO

84. Harjoittelun/kuntoilen...

	täysin eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	en osaa sanoa	jokseenkin samaa mieltä	täysin samaa mieltä
pitääkseni yllä nykyistä taitotasoini	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
koska pidän haasteellisista harrastuksista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
jotta tulokseni paranisivat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
sillä hyvä kunto on edellytys menestymiselle urheilu-urallani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
koska se on yhteistä minulle ja ystävilleni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
koska liikunta antaa minulle hyvänolon tunteen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
tavatakseni uusia ihmisiä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
tehdäkseni kuntoni eteen enemmän kuin muut ihmiset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
koska ystäväni haluavat minun tekevän niin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
koska harrastamani liikunta on innostavaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
koska haluan hallita stressiä paremmin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
koska sen avulla keho pysyy terveenä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
parantaakseni ulkonäköäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
saadakseni lisää voimaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
koska se saa lihakset näyttämään paremmilta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
koska pidän fyysisistä haasteista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

parantaakseni suorituskykyäni verrattuna aikaisempiin suorituksiini



oppiakseni uusia taitoja tai kokeillakseni uusia liikuntamuotoja



koska se pitää minut terveenä



koska liikunta on virkistävää



koska sen jälkeen oloni tuntuu hyvältä



koska liikunta auttaa minua pärjäämään muilla elämän alueilla



koska se toimii stressin laukaisijana



koska liikunta auttaa kohentamaan henkistä hyvinvointia



saadakseni uusia ystäviä



saavuttaakseni tavoitteen, jonka olen asettanut itselleni



koska itselleni tärkeät ihmiset katsovat liikunnan tekemän minulle hyvää



parantaakseni kehoni muotoa



koska se lisää muiden arvostusta minua kohtaan



koska liikunta saa ajatukset muualle



ollakseni fyysisesti hyvässä kunnossa



koska se auttaa minua rentoutumaan



koska liikunta vähentää masennusta



koska liikunta parantaa sydän- ja verenkiertoelimistön toimintaa



koska pidän voittamisesta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
näyttääkseni paremmalta kuin muut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
koska voin samalla keskustella ystäväni kanssa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
koska työni puolesta minun on pysyttävä kunnossa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
koska se auttaa ylläpitämään terveydellistä tilaani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
jotta voisin liikkua yhdessä muiden kanssa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
parantaakseni nykyisiä taitojani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
saadakseni lisää energiaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ollakseni komea/viehättävä muiden silmissä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
kilpaillakseni muiden kanssa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
koska se on hauskaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ansaitakseni elantoni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
voittaakseni ystäväni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
koska nautin liikkumisesta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ollakseni ryhmän paras	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
harjoitellakseni kovemmin kuin muut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
koska se auttaa minua ylläpitämään kehoni jäntevänä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
koska se on mielenkiintoista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

parantaakseni taitoani tai tekniikkaani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
saavuttaakseni muiden odotusten mukaisen ulkonäön	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
koska koen sen hauskana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
koska se auttaa minua pysymään kunnossa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ollakseni ystäväni kanssa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
pudottaakseni painoa, jotta näyttäisin paremmalta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
koska se tekee minut onnelliseksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
koska minun ei tarvitse itse maksaa kuntoilun kustannuksia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ollakseni paremmassa kunnossa kuin muut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
koska sen avulla voin hidastaa ikääntymisen tuomia fyysisiä muutoksia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
saadakseni lihakseni näyttämään jäntevämmiltä kuin muilla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
saadakseni kehoni näyttämään paremmalta kuin muilla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
unohtaakseni työ/arkihuolet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
koska muiden mielestä tarvitsen liikuntaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
koska nautin ajanvietosta muiden seurassa liikkuen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
koska osallistuminen on innostavaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
pysyäkseni vahvana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ylläpitääkseni fyysistä terveyttäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
päästäkseni parempiin suorituksiin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
lääkäriin/fysioterapeutin tms. määräyksestä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
suoriutuakseni paremmin kuin muut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

LIITE 4: WELLMIE -TUTKIMUKSEN TIIVISTELMÄ

South-Eastern Finland Wellbeing and Motivation Study (WELLMIE)

Arto J. Pesola, LitT; Susanne Kumpulainen, LitT; Viljo Kuuluvainen, LitM, KTM

Active Life Lab, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu

Tutkimuksen tavoite

WELLMIE-tutkimuksen tarkoituksena on selvittää omaehtoisen terveydenedistämisen taustalla olevia motivaatiotekijöitä ja niiden muutoksia eri terveydenedistämistoimenpiteisiin osallistumisen myötä Kaakkois-suomalaisilla miehillä ja naisilla.

Tutkimuksen tausta

THL:n sairastavuusindeksin mukaan Kymenlaaksossa ja Etelä-Savossa sairastetaan enemmän kuin keskimäärin Suomessa. Lähes 40% työikäisistä kokee terveydentilansa keskitasoiseksi tai sitä huonommaksi maan keskiarvon ollessa 31,5%. Kymenlaaksolaisista 31,7% ei usko jaksavansa työskennellä vanhuuseläkeikään asti. Ennaltaehkäiseviin palveluihin panostaminen tarjoaa mahdollisuuden parantaa Kymenlaaksolaisten ja Etelä-Savolaisten hyvinvointia ja profiloitua aiheen kansalliseksi ja kansainväliseksi osaajaksi maakunnallisen tarpeen lähtökohdista.

Ennaltaehkäisevien palveluiden tavoitteena on muuttaa ihmisten hyvinvointikäyttäytymistä. Hyvinvointikäyttäytymistä määrittävät useat motivaatioon ja elämäntilanteeseen liittyvät reunaehdot, joihin vaikuttamalla käyttäytymistä voidaan muuttaa. Tämän tutkimuksen tavoitteena on kerätä systemaattisesti tietoa Kaakkois-Suomalaisten miesten ja naisten hyvinvointikäyttäytymisestä, sen taustalla olevista motivaatiotekijöistä, ja näiden tekijöiden muutoksesta eri terveydenedistämistoimenpiteisiin osallistumisen myötä. Tieto kootaan datapankkiin, josta pseudonymisoitua tietoa voidaan hyödyntää henkilöiden luvalla ennaltaehkäisevien hyvinvointituote- ja palveluinnovaatioiden kehittämiseen.

Menetelmät

Tutkimuksen osallistujajoukkoa ei ole rajattu. Tieto kerätään sähköisesti täytettävillä kyselylomakkeilla. Kuka tahansa kyselylinkin saanut voi vastata kyselyyn. Kysely teetetään Active Life Labin käyttäjäryhmille, ja kysely lähetetään eri sidosryhmille, jotka voivat vapaasti teetää kyselyä omille asiakkailleen. Kysely on vapaasti vastattavissa internetissä. Kysely sisältää terveyteen, hyvinvointikäyttäytymiseen, sekä omaehtoisen terveyden edistämisen motivaatioon liittyviä kyselyosioita (liite X). Lisäksi kyselyyn vastaajilta selvitetään eri hyvinvointi- ja terveyspalveluiden käyttöä. Seurantakysely lähetetään ensimmäiseen kyselyyn vastanneille 3 kk ja 12 kk päästä alkukyselyyn vastaamisen jälkeen.

Tulokset

Tutkimuksen tuloksena on tieto hyvinvointimotivaatiotekijöiden muutoksesta eri terveyden edistämistoimenpiteisiin (tai ei mihinkään toimenpiteisiin) osallistumisen seurauksena. Tieto auttaa suunnittelemaan palvelusisältöjä, joilla pystytään tehokkaammin muuttamaan ihmisten hyvinvointikäyttäytymistä.

Johtopäätökset

Tehokkaat ennaltaehkäisevät hyvinvointipalvelut ovat edellytys terveyserojen kaventamiselle ja sairastavuuden vähentämiselle. Ennaltaehkäisevien palveluiden tulee olla erittäin tehokkaita, ja vastata asiakkaiden hyvinvointitarpeisiin, erityisesti alueilla, joilla ikärakenne ja sairastavuus kuormittavat terveyspalveluita. Tieto hyvinvointipalveluiden vaikuttavuudesta rajoittuu usein koviin vastemuuttujiin, kuten sairastavuuden muutoksiin. Tietoa on vähemmän hyvinvointipalveluiden vaikutuksista omaehtoisen terveyden edistämisen taustalla oleviin motivaatiotekijöihin. Tämä tutkimus on tärkeä lähtökohta ymmärryksen lisäämiseksi siitä, miten hyvinvointipalveluilla voidaan lisätä ihmisten omaehtoista terveyden edistämistä pitkällä aikavälillä.